

Selecciones

DICIEMBRE 2024

READER'S DIGEST



HISTORIAS DE SOLIDARIDAD

HÉROES DE LA NAVIDAD

**Interrumpir
CONVERSACIONES**

PÁGINA 58

**Alcohol y
SOBRIEDAD**

PÁGINA 52

**En una tumba
DE NIEVE**

PÁGINA 42

**La psicología
del REGALO**

PÁGINA 70

**40 días perdidos
en el Amazonas**

PÁGINA 102



DISEÑO ITALIANO, eternamente bello...
Un clásico renovado para la mujer con estilo



Chaquetón CAPRICE DORÉ

Lino Corelli ha creado este diseño para la mujer de cualquier edad. Cálido y seductor, color visón "gold", con un corte impecable y detalles de alta costura.

Su maravilloso tacto, suave como una caricia... El sutil brillo de su pelo... Su espectacular diseño, convierten a la mujer que lo luce en símbolo de belleza, estilo y elegancia. **Caprice Doré** es la prenda atemporal que toda mujer sueña con poseer.

El Chaquetón se entrega con su Certificado de Autenticidad

SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES
(precio final 180€)

*Por favor, compruebe
su talla antes
de realizar
su Reserva*



Contorno de pecho (cm)	Talla del Chaquetón
90/93	40
94/97	42
98/101	44
102/105	46
106/110	48
111/115	50
116/120	52
121/125	54
126/130	56

Un diseño exclusivo con todas las Garantías de Galería del Coleccionista

- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
 - ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
 - ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
 - ✓ CÓMODAS CUOTAS SIN INTERESES
(18 mensualidades de solo 10€)
- Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

902 107 902



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

EX66

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



QUERIDOS LECTORES



El pueblo, nuestro héroe

ESCRIBIENDO ESTAS líneas han pasado diez días del paso de la dana por Valencia y Castilla-La Mancha, y de toda la tragedia desatada después. Aún buscando a desaparecidos, no dejan de salir a la luz historias de heroidicidad y solidaridad. Milagros y esperanza. Desaliento y dolor. Y, como trasfondo de todo ello, el pueblo ayudando al pueblo. El verdadero y auténtico héroe.

Multitud de historias que tendrían cabida en nuestro especial de Navidad “Héroes navideños”, de la página 32, que da voz a pequeñas historias que conforman momentos inmensos.

Como no nos cansamos de destacar en Selecciones, lo

mejor del ser humano (lo peor lo dejamos para otros). Sobran las palabras.

Diciembre asoma por el horizonte, y con él historias que atañen a la salud, como la nueva tendencia *sober curious*, o lo que es lo mismo, el movimiento para reducir el consumo de alcohol entre los jóvenes, y no tan jóvenes (página 52) o de inspiración, como la de un hombre que cuida al exmarido de su mujer, con graves secuelas tras un accidente (página 86).

Y, por supuesto, historias de esperanza, una vez más, como la de los cuatro niños que sobrevivieron en el salvaje Amazonas durante cuarenta días tras el accidente del avión en el que viajaban (página 102).

Feliz lectura, y un homenaje especial a todos nuestros héroes y heroínas que habitan entre nosotros. 💎



Natalia Alonso

Natalia Alonso

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es

CONTENIDOS

Artículos

32

EN PORTADA

HÉROES DE LA NAVIDAD

Papá Noel no está solo. Tiene grandes ayudantes.

42

DRAMA

En una tumba de nieve

Fuera de pistas y enterrado bajo dos metros de nieve.

52

SALUD

¿Cuánto alcohol es recomendable?

Existe hoy una corriente que tiende hacia la sobriedad.

58

Bienvenido a mi terreno

Interruptores de las conversaciones ajenas.

64

FOTOGRAFÍA

Navidades de película

¿Qué sería de la Navidad sin estos clásicos del cine?

70

PSICOLOGÍA

Anatomía del regalo

¿Qué hay detrás del acto de regalar?

74

Gloriosas catedrales

Sobreviven a guerras, incendios, e incluso al secularismo.

82

SONRÍE

Consejos para ser una celebridad

Secretos para aparecer en una revista.

86

INSPIRACIÓN

Cuidar al ex de tu mujer

Una historia que refleja el amor real.

CUBIERTA:
EMIKO FRANZEN

94

NATURALEZA

El rey de los bosques

En los bosques de Polonia están reapareciendo los bisontes.

102

LECTURA EXTRA

Perdidos en el Amazonas

Su avión se estrelló en el Amazonas y cuatro niños sobrevivieron cuarenta días solos.

70



Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

- 4 **Escuela de Papá Noel**

TODO LO BUENO

- 9 **Cascanueces**

HÉROES

- 10 **Rescate navideño**
Con 13 años salvó a su madre y hermana.

- 14 **Termina esta frase**
Todo lo que quiero para estas fiestas es...

- 16 **Cartas**
Tú lo dices.

Salud

BIENESTAR CUERPO & MENTE

- 17 **Tu corazón en Navidad**
- 20 **Noticias de la medicina**

El arte de vivir

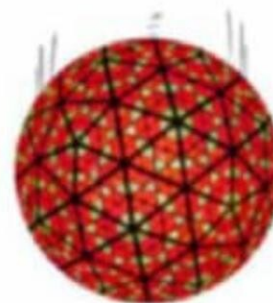
COCINA

- 23 **Hojaldre**
Siempre a la altura.

13 COSAS

- 26 **Tradiciones de fin de año**
- 29 **Citas citables**

26



Humor

22

Gajes del oficio

30

Así es la vida

85

La risa, remedio infalible

94



Pasatiempos

- 120 **Rompecabezas**
- 122 **Soluciones**
- 123 **Trivial**
- 125 **Vocabulario**
- 127 **Próximo mes**
- 128 **Última risa**



MIRA EL MUNDO...

Pasa la página ➔







Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica en 45 países
y 10 idiomas.**

© 2024 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK  

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidenta y directora ejecutiva

Bonnie Kintzer

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTIR CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

@SeleccionesRd



MADLINE STUTZMAN

Todo lo
BUENO
RAZONES PARA SONREÍR

Cascanueces al rescate

DESDE 1940, STEUBENVILLE, en Ohio, ha perdido más de la mitad de su población. Pero en 2015, la ciudad encontró una forma de volver a atraer visitantes a sus zonas céntricas: una colección de cascanueces de tamaño real (209 figuras hoy) contruidos y pintados por voluntarios locales. Durante las fiestas, el centro que una vez fue un área desolada, hoy se llena de vecinos y turistas que se acercan para disfrutar de estos coloridos personajes, que incluyen representaciones de Ebenezer Scrooge, Sherlock Holmes y el héroe local Dean Martin. Sobre la multitud que hoy visita la zona, el empresario Mark Nelson comentó al *Washington Post*: “Es como si hubiera ocurrido un milagro”.



*A sus 13 años, salvó a su madre
y hermana pequeña después de sufrir
un accidente de coche*

Rescate navideño

Olivier Van Caembèke

FOTOGRAFÍA: *Alexandra Frankewitz*

“¡MAMÁ, DESPIERTA!”

Nathan, de 13 años, gritaba, con la cara a escasos centímetros de la de su madre. La agarraba con las dos manos y la zarrandeaba. No estaba asustado, a pesar de la aterradora situación.

Jessica Gross, su madre, estaba inconsciente en el coche. En la parte trasera, colgada boca abajo en su sillita infantil, Carla, su hermana de 4 años, lloraba. El coche acababa de dar dos vueltas de campana antes de posarse sobre el techo en el cauce del arroyo Rhonel, cerca de Cessenon-sur-Orb, Hérault (Francia). Eran las 17.15 horas del 25 de diciembre de 2023.

Un rato antes, Jessica, de 32 años, dependienta en una tienda de ropa, había dicho a sus hijos “¡Preparaos! Vamos a recoger algunas ramas de abeto para la cena de hoy”.

Aún era de día, la temperatura rondaba los 10°C y no había señales de lluvia, así que la excursión prometía ser agradable. Jessica aparcó su Citroën Berlingo azul a las afueras del pueblo, en un pequeño camino junto a la carretera principal. Es un lugar tranquilo, con pinos al alcance de la mano. Además, Carla podía quedarse sola en su sillita.

Madre e hijo recogieron algunas ramas y subieron de nuevo a la Berlingo. La mesa de Nochebuena iba a quedar preciosa. Antes

Jessica Gross y su hijo Nathan en el lugar del accidente, cerca de Cessenon-sur-Orb, al sur de Francia. Nathan sujeta la medalla y la insignia que recibió por su valor.



de abrocharse el cinturón de seguridad, Jessica dio marcha atrás para volver a la carretera. La rueda trasera derecha se encalló en el borde del terraplén. Bajo la presión, una franja de tierra se desprendió, desequilibrando el vehículo.

“¡Nos vamos a caer!” Es todo lo que tuvo tiempo de gritar. El vehículo volcó. En un movimiento similar a una catapulta, las dos vueltas de campana lanzaron a Jessica contra la ventanilla opuesta del lado del pasajero. Al estruendo le siguió el silencio. En el arroyo, el vehículo se había posado sobre el techo. El agua helada se filtraba por el parabrisas agrietado y la madre perdió el conocimiento.

Nathan, alumno de 2º de la ESO, puede parecer frágil, pero quienes le conocen saben que es un chico fuerte.

fuerzas, se deslizó por la ventanilla trasera derecha, rota, y la depositó en el terraplén.

“¡Espérame, voy a buscar a mamá!”

En el coche, Jessica estaba tumbada boca abajo en 20 centímetros de agua. Nathan le levantó la cabeza para evitar que se ahogara. Le vino a la memoria que, una semana antes, había asistido a un curso de primeros auxilios en la escuela. Colocó a Jessica en posición lateral. Le gritó: “¡Despierta! Despierta!” Su madre, temblando y tiritando, recobró el conocimiento.

“¿Qué hacemos aquí? ¿Dónde estamos?”, balbuceó.

Nathan le ayudó a subir hasta el terraplén. Se preguntaba: “¿Quién va a vernos desde la carretera, sobre todo ahora que ya ha oscurecido?”

«¡VAMOS A CAER!», ES TODO LO QUE LE DIO TIEMPO A GRITAR.

Le encanta el fútbol y juega de extremo derecho en el club de fútbol Cazouls-lès-Béziers. Es muy querido por sus compañeros y tiene temperamento de líder. También es un protector hermano mayor.

Durante la caída, Nathan se aferró al asiento del copiloto con todas sus fuerzas. En el coche volcado, aplastado contra su madre, quedó aturdido pero consciente. Se contorsionó, se dio la vuelta y se deslizó hasta el asiento trasero. Desató a Carla de su asiento y, agarrando a su hermana con todas sus

“Mamá, voy al coche a coger el teléfono”.

El caos reinaba en la Citroën, que yacía atravesada en el arroyo. Las manos del chico buscaron en vano. Era mejor volver a subir el terraplén y buscar ayuda. Nathan había perdido las zapatillas durante el accidente. Los cuatro metros que tenía que subir estaban cubiertos de zarzas, pero casi no sintió el dolor. Cuando llegó a la carretera principal, enseguida aparecieron unos faros. Nathan agitó los brazos y el coche de una joven pareja se detuvo.



La furgoneta de Jessica Gross después del accidente, el día de Navidad de 2023.

Eran las 18:50 de la tarde cuando los bomberos organizaron una cadena humana para subir a Carla, seguida de su madre. Jessica sufría hipotermia, traumatismo craneal y contusiones.

A François Ayuda¹, bombero voluntario, le impresionó el valor y la serenidad del adolescente. “Cuando le tomé las constantes vitales a su hermana, la niña se asustó”, recuerda ahora. Y él la tranquilizó diciéndole: ‘¡Mira a mamá! Le están auscultando el corazón y tomando la temperatura y no le duele’.

Los niños, ilesos, pudieron volver a casa con su padre. A Jessica le dieron el alta al día siguiente en el hospital de Béziers, de donde salió con un collarín. Desde el accidente, le cuesta girar la cabeza. “Pero el desenlace podría haber sido mucho más dramático”, dice Ayuda. Nadie sabía dónde estaban.

Cuando la familia empezó a preocuparse porque tardaban, se puso en marcha un equipo de búsqueda. La hipotermia hubiera podido ser fatal.

El 26 de diciembre, los bomberos recibieron al niño en el parque de bomberos para felicitarle por su heroísmo y regalarle juguetes. Desde entonces, Nathan ha recibido el Primer Premio Regional al Buen Ciudadano, concedido por el Prefecto de Hérault. “El accidente me cambió”, explica el chico. “Tengo más confianza en mí mismo y me siento más fuerte”.

El 25 de diciembre de 2023, el milagro de la Navidad se encarnó en un niño de 13 años. 💎

1. François Ayuda es presidente de la asociación Les Marionnettes du Cœur-Mon Papa Noël, que recauda fondos organizando espectáculos para niños enfermos. Contacto: evelyneetfrancois@orange.fr

TERMINA ESTA FRASE

Todo lo que quiero para estas fiestas es...

que la fe en la humanidad no se desvanezca, que la inocencia infantil no desaparezca, que el planeta siga respirando.

CLAUDIO MELLADO
México

nada de celebraciones.

CATHERINE
Canadá

un trozo de tierra atea.

LIEVEN VERHASSEL
Bélgica

escapar.

FERNANDO BENITO
España

un verdadero significado de la Navidad.

MAXIMA SANCHEZ PAULINO
República Dominicana

unos nuevos calcetines.

PHILIPPE ROMON
Francia

encontrar una cura para las numerosas enfermedades raras.

ANA MARÍA DIMINICH
Perú

que no falte nadie en mi familia y que tengamos salud.

MYRIAM PEÑA
Paraguay

(MAPA) SHUTTERSTOCK

**igualdad y
neutralidad de
género para toda
la humanidad.**

MARIA MENTING
Países Bajos

**una
nevera
nueva.**

KARI RAUTARAE
Finlandia

**un cambio
en los valores
sociales para tener
más empatía y
menos egoísmo.**

SUSANNE
Alemania

**paz en la tierra
y que caigan
muertos todos
los que quieren
oprimir a los
demás.**

UDO
Austria

**que todo
el mundo
participe en la
preparación
de ese día.**

BELLA CARIASO
Filipinas

**que se
acaben
rápido.**

CARINA SCHNEIDER
Suiza

**ir a pescar con
mi familia y no
encontrarme con
un cocodrilo o un
tiburón.**

SILVIA ROSAS
Australia

**¡un día
libre!**

PENNY CHRISTIE
Nueva Zelanda

CARTAS

Reencuentros



Conversaba con mi suegro de las buenas lecturas de la revista Selecciones, sin saber lo que en minutos sucedería. Ambos coincidimos en que, en momentos diferentes de nuestras vidas, nos encontramos con esta revista, y en lo agradable y buenas que eran sus

historias y reportajes. También en los mensajes y las bonitas experiencias que incluían cada edición, sin duda, muy enriquecedoras.

Inmediatamente busqué en internet algún reporte o información de Selecciones, y nuestra sorpresa fue encontrar a la editora de España en una entrevista de radio en una emisora colombiana, en la que compartía información de las ediciones actuales y, cómo, los que participaban en la entrevista comentaban lo mismo que nosotros estábamos diciendo unos minutos antes.

Sin duda, una de las mejores revistas de todos los años. Vuestro legado sigue intacto para nosotros y desde ya, somos seguidores para estar al día de cada edición. ¡Muchas gracias por seguir! Nos ha hecho mucha ilusión volver a reencontrarnos.

—RAFAEL A. MONZON, *Madrid*

BIENESTAR CUERPO & MENTE

*Esta época del año
trae consigo excesos*

AUNQUE la temporada de fiestas viene acompañada de cosas buenas, algunos datos dicen lo contrario. Según la Asociación Estadounidense de Cardiología (AHA, por sus siglas en inglés) el día de Navidad es el de mayor número de muertes por problemas cardíacos. (El 26 de diciembre y Año Nuevo ocupan los siguientes lugares, según un estudio). Según otra investigación, la cifra máxima de infartos de miocardio se alcanza la víspera de Navidad, sobre las 22 horas,

y el suceso tiende a ser más frecuente entre mayores de 75 años.

“Es probable que se deba a la suma de varios factores”, señala la doctora Johanna Contreras, especialista en Cardiología del Centro Médico Monte Sinaí, en Nueva York. El clima invernal puede influir hasta cierto punto, ya que constriñe la circulación, pero también apunta al estrés de las fiestas y a la tendencia a consumir más grasas y alcohol. La falta de ejercicio y actividad física también tienen repercusiones.

Este conjunto de factores resulta lógico si consideramos las recomendaciones para mantener la salud cardíaca a lo largo del año. El ejercicio, el consumo de alimentos que fortalezcan la salud del corazón, la moderación con el alcohol y el control del estrés forman parte de las conductas saludables que se olvidan durante las fiestas.

Menú de fiesta

Quesos, salsas, aperitivos, dulces... forman parte del menú de las fiestas, pero no figuran en las listas de lo más saludable para el corazón. El consumo ocasional y moderado de productos ricos en grasas suele ser inofensivo, ya que los factores de riesgo de infarto se acumulan con el tiempo. Pero comer una y otra vez sin tener en cuenta la salud del corazón pasa factura.

En cuanto a la estadística que sitúa a la víspera de Navidad como el día del año con el mayor número de infartos de miocardio, existe un estudio que tal vez explique el fenómeno. Según sus

hallazgos, la sobrecarga que produce una sola comida excesiva en el corazón puede cuadruplicar el riesgo de infarto en las dos primeras horas posteriores. Así que si vas a excederte, que sea en comidas ocasionales; el resto del tiempo, prioriza frutas, verduras y cereales integrales. Además, te recomendamos moderar el consumo de sal, ya que el sodio en grandes cantidades es nocivo para el corazón.

Los problemas de salud provocados por el consumo excesivo de alcohol durante las fiestas son tan frecuentes que los médicos los han agrupado bajo un mismo nombre: arritmia alcohólica aguda. Este síndrome suele presentarse cuando la gente bebe más que de costumbre, como en vacaciones, fines de semana largos u otras celebraciones. El síntoma más frecuente después de estos excesos es la fibrilación auricular, que acelera de modo notable los latidos del corazón. Por desgracia, la fibrilación auricular por consumo de alcohol a veces provoca la aparición de coágulos sanguíneos, eventos cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca e infartos de miocardio.

Descanso de tus rutinas

Además de los hábitos de alimentación y consumo de bebidas alcohólicas, la actividad física se ralentiza. Los viajes, los eventos sociales y las obligaciones familiares llevan a muchas personas a interrumpir sus entrenamientos hasta después del Año Nuevo, motivados por su lista de propósitos. Por el bien de tu

corazón, mantén el movimiento en tus vacaciones. La Asociación Estadounidense de Cardiología recomienda hacer 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado por semana.

Y no dejes de practicar hábitos saludables, como pesarte cada cierto tiempo o controlar tu tensión. Estas cifras te ayudarán a percibir con mayor claridad los efectos de los excesos en tu cuerpo y poder revertirlos a tiempo.

El estrés de las fiestas

“Deja tiempo para ti en las fiestas”, sugiere la doctora Jayne Morgan, directora ejecutiva de educación sanitaria y comunitaria en los hospitales Piedmont de Atlanta (Estados Unidos).

En medio de la locura de las fiestas, si sientes que algo no va bien, busca atención médica de inmediato.

Los siguientes signos pueden predecir un infarto de miocardio:

- ♦ dolor, malestar, presión, rigidez u opresión en el centro del pecho;

- ♦ dolor o malestar en uno o ambos brazos, espalda, cuello, mandíbula o estómago;

- ♦ falta de aliento o dificultad para respirar;

- ♦ sudores fríos, náuseas o mareos.

No dejes de ir a urgencias o llamar a emergencias por no estropear las fiestas. El tratamiento oportuno es esencial en infartos de miocardio o eventos cerebrovasculares.

“Ir al médico y recibir tratamiento oportuno en caso de problemas es el mejor regalo que puedes darte a ti y a tus seres queridos en estas y en todas las celebraciones venideras”, afirma la Dra. Contreras. ♦

LO HE PROBADO...

Zumo de cereza

Con un niño de cinco años que pospone la hora de irse a la cama, otro de dos años que se despierta por las noches y un gato que cree que hay que desayunar a las 3:30 de la mañana, necesitaba dormir mejor. Distintos estudios señalan que el zumo de cereza mejora el sueño, así que lo bebí todas las noches durante una semana. Mi sueño mejoró cada vez más a partir de la primera noche. Me entraba sueño como una hora después de beber el primer vaso de 236 ml. Suelo utilizar una pulsera que registra mi actividad y observé que los períodos de sueño profundo y MOR se prolongaron. El último día, logré dormir 7,5 horas. El zumo de cereza contiene mucho azúcar, así que no se recomienda para personas con diabetes, problemas de riñón, síndrome de colon irritable o gastritis. Aprendí a beberlo poco a poco una hora antes de acostarme. Asegúrate de comprar zumo 100 por cien y que ponga “cerezas ácidas”. —**Meaghan Cameron**



Noticias DEL **MUNDO DE LA MEDICINA**

Beth Weinhouse



Tu mejor aliado en el camino

Caminar como ejercicio no requiere de ningún equipo especial. Pero, según un estudio publicado en la revista *BMC Geriatrics*, quizá vale la pena considerar algo. Investigadores de Nigeria, Sudáfrica y Alemania revisaron datos de distintos programas de caminata para personas mayores y descubrieron que los programas que contaban con podómetros u otros dispositivos de registro de actividad para definir metas y contar pasos daban mejores resultados respecto a la reducción del riesgo de eventos cerebrovasculares. Los participantes tuvieron mayor probabilidad de disminuir su glucemia, su tensión sistólica y aumentar su grado de actividad.

Comer bien para vivir mejor

Además de los países del Mediterráneo, el otro lugar del mundo con una dieta vinculada a la salud y a la longevidad es Japón. Como parte de un estudio reciente publicado en *Frontiers in Nutrition*, investigadores de California, Hungría y Japón compararon dos grupos de hombres con hábitos alimenticios distintos. El primer grupo consumía la dieta típica occidental (gran cantidad de carnes y embutidos, huevo y aliños a base de mayonesa) y el segundo, la dieta japonesa saludable (frutas y verduras, mariscos y derivados de la soja). Cuando los expertos calcularon la edad biológica de los participantes, descubrieron que aquellos que seguían la dieta japonesa presentaban signos de lento envejecimiento, incluso después de tener en cuenta factores como el peso, el tabaquismo, el consumo de alcohol y el grado de ejercicio.

Nuevos análisis de sangre

Quizá muy pronto sea posible diagnosticar distintas enfermedades de la forma más oportuna y sin recurrir a caras pruebas por imagen o invasivas. La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos ha aprobado el análisis de sangre Shield de Guardant Health para el diagnóstico del cáncer colorrectal. Según un estudio publicado en *New*

England Journal of Medicine, la tecnología tiene un 83% de exactitud. Y aunque la colonoscopia sigue siendo el estándar de oro, el nuevo análisis podría resultar de utilidad para más del 30 por ciento de los adultos que son candidatos, pero no se han realizado la prueba. Además, existen otros dos análisis de sangre prometedores en el horizonte:

♦ Investigadores suecos han descubierto que una prueba llamada Pre-civityAD2 permite detectar el Alzheimer con un 90 por ciento de eficacia. Ahora que se han aprobado

distintos medicamentos para retrasar el avance de la enfermedad, es importante identificar a los pacientes con esta y no otro tipo de demencia para incorporar el tratamiento cuanto antes.

♦ Expertos de los laboratorios GlaxoSmithKline e investigadores del Reino Unido y Alemania han descubierto que los patrones de ciertas proteínas de la sangre permiten detectar o predecir la aparición de enfermedades como el mieloma múltiple, el linfoma no Hodgkin y la celiaquía.

Abrígate y sal al aire libre

Aunque el frío del invierno te despierte las ganas de quedarte en casa e hibernar, lo mejor es salir y ayudar así a tu corazón. De acuerdo con una revisión reciente de más de

veinte estudios, cuanto más tiempo pasas en exteriores mayores son los beneficios a largo plazo para la salud cardíaca.

Según el artículo de revisión, publicado en *Environmental Research*, las personas que pasan más tiempo al aire libre presentan mejoras “significativas” en su salud cardiovascular.

Lo anterior incluye menores cifras tanto de presión arterial diastólica como de frecuencia cardíaca.

En otras palabras, salir y poner el cuerpo en movimiento, ya sea a través del ejercicio o de la práctica de la jardinería o paseos, por ejemplo, puede ayudarte a reducir el riesgo de desarrollar cardiopatías, hipertensión o algún evento cerebrovascular. ♦



GAJES

DEL
oficio



Soy paramédico. En una ocasión atendí a un hombre que decía tener un insecto en su oído derecho. Pero lo más molesto era la sensación de ardor que tenía en el oído izquierdo. Fue entonces cuando notamos que su mujer tenía en la mano un repelente de insectos y resultó que

se lo había rociado en la oreja izquierda pensando que así “expulsaría” al insecto de la derecha. Tuve que explicarle que nuestros canales auditivos están separados por el cerebro.

—REDDIT.COM

Recuerdo una vez en la que llamaron por

teléfono a mi profesor, reconocido ornitólogo.

Chico borracho (con ruidos de bar):
¿Hablo con el profesor de aves?

Mi asesor: Eh... ¿sí?

Chico borracho: ¿Los colibrís tienen pies?

Mi asesor: Sí.

(Aplausos frenéticos de fondo desde el bar).

—@NORTHERNSPRW



Hojaldre mágico

Siempre a la altura de las circunstancias

—
Emily Tyra

CUANDO EL HOJALDRE se calienta en el horno, sus cientos de capas levitan hasta elevarse. Todo gracias al vapor que escapa en pequeñas ráfagas del agua de la masa. Primo cercano del *croissant*, que contiene levadura para ayudarle a subir, el hojaldre funciona únicamente con su propio vapor.



TMB STUDIO

La masa se elabora mediante un minucioso proceso llamado laminación, en el que se emplea mucha mantequilla. Los panaderos extienden la masa (una receta básica de harina, agua, sal y, a veces, huevos), rallan trozos de mantequilla por encima, doblan repetidamente la masa y la vuelven a extender. Este proceso de enrollar y doblar crea sus innume-

EL MAYOR SOLOMILLO WELLINGTON DE LA HISTORIA PESÓ MÁS DE 15 KILOS.

rables capas, pero es más complicado de lo que parece.

“La mantequilla debe estar fría”, dice Danilo Alfaro, redactor gastronómico, por lo que “se necesita una presión considerable para aplanar la masa”. Además, la masa debe enfriarse entre cada ronda de enrollado y plegado. El esfuerzo es físicamente exigente y lleva mucho tiempo”.

Puedes comprar la masa congelada en el supermercado y usarla en preparaciones saladas, como en el caso de las empanadas rellenas de pisto o de queso feta con cebolla caramelizada, o hacer una *quiche*. Se puede extender una lámina de hojaldre, envolverla alrededor de una rueda de queso blando y hornear. Con queso Brie y salsa de arándanos, nueces picadas y miel es otra opción deliciosa.

En dulce, puedes usarlo con fruta, por ejemplo láminas de manzana, para una tarta. Quizá la receta más sencilla del canon del hojaldre sean las tradicionales palmeritas. Solo necesitas hojaldre y azúcar. Enrolla ambos lados de una lámina de hojaldre hacia el centro (como un rollo de gelatina), enfría, corta en rodajas, espolvorea con azúcar y hornea hasta que estén crujientes.

Las palmeras de navidad de la cocinera de Salem, en Oregón, Darlene Brenden, se saltan el azúcar y en su lugar añade pesto, queso feta y tomates secos, junto a otras versiones saladas que llevan beicon, queso *gruyere* y cangrejo, o setas y hierbas.

Si te apetece probar algo más, prueba el solomillo Wellington. Este plato británico por excelencia consiste en un solomillo de ternera envuelto en capas de paté, *duxelles* (una mezcla de setas picadas), jamón serrano y hojaldre. Aunque lleva el nombre del primer duque de Wellington, otro famoso británico lo tiene en gran estima: el célebre chef Gordon Ramsay. El año pasado, él y el chef estadounidense Nick DiGiovanni consiguieron conjuntamente un récord Guinness al hacer el Wellington de ternera más grande de la historia: pesaba más de 15 kilos y tardó 10 horas en hacerse.

Tanto si haces aperitivos sencillos como si dedicas todo un despliegue culinario, el hojaldre es como el papel de regalo que es casi demasiado bonito para abrirlo. 🍷





13 COSAS

Tradiciones de Año Nuevo por el mundo

Eric Raskin

1 EN ESPAÑA y países de habla hispana se considera buena suerte comer 12 uvas en los doce últimos segundos del año, una por cada campanada y acompañada de un deseo. Su origen parece remontarse a un excedente de cosecha de uvas en 1909, que hizo venderlas como “uvas de la suerte”. Los estonios se empañan con 12 comidas el último día del año. Los alemanes ponen cerditos de mazapán (*marzipanschwein*),

que simboliza buena suerte. Y los franceses comen *crepes* (que representan al sol) con la esperanza de que el nuevo año traiga días felices y prósperos, aunque lo hacen algo más tarde, el 2 de febrero, durante la fiesta conocida como *La Chandeleur*.

2 LA VÍSPERA DE AÑO NUEVO en Escocia se conoce como *Hogmanay*. Los escoceses decidieron alargar la duración de este

evento y convertirlo en una gran celebración de tres días que comienza con un desfile por Edimburgo el 30 de diciembre, seguido por un rito de limpieza exhaustiva del hogar conocido como *redding*. Luego, llega el turno del *first footing*, donde amigos y familiares se visitan pasada la medianoche para ser los primeros en cruzar el umbral del hogar de sus seres queridos en el año que comienza. La tradición indica que, para tener buena suerte en el nuevo año, la primera visita debe ser un hombre alto y moreno (en contraste con los rubios invasores vikingos que ocuparon Escocia en el pasado), que traiga consigo *shortbread* o galletas de mantequilla, whisky y un trozo de carbón.

3 EN ESTADOS Unidos pasan los últimos segundos del año observando cómo una gigantesca esfera geodésica de casi 5.400 kilogramos desciende sobre Times Square, en el corazón de la ciudad de Nueva York. Cerca de 60.000 espectadores se reúnen en persona, pero si estar entre ellos lo tienes pendiente, te advertimos que no hay baños y probablemente debas ir alrededor de las tres de la tarde para ver algo.

4 LA CANCIÓN ESCOCESA “Auld Lang Syne”, una adaptación de un poema escrito en 1788 por el poeta escocés Robert Burns, se canta pasada la medianoche en gran parte

del mundo de habla inglesa. Su título se traduce como “Por los viejos tiempos” y comienza diciendo: “¿Deberían olvidarse las viejas amistades y no recordarse nunca?”.

5 OTRA tradición estadounidense de Año Nuevo: ver partidos de fútbol universitario. Cuatro partidos de la *big bowl* se juegan en esta fecha: el *Fiesta Bowl* el 31 de diciembre y los *Peach, Sugar y Rose Bowls*, el 1 de enero. El último comienza con el Desfile de las Rosas que recorre las calles de Pasadena, en California, con unas 50 preciosas carrozas decoradas con flores.

6 EL 1 DE ENERO no es el primer día del año nuevo para todos: el Año Nuevo chino se celebra el 29 de enero este año; el Año Nuevo tibetano, o *Losar*, comienza el 28 de febrero; y el Año Nuevo en Etiopía cae en septiembre. El Año Nuevo islámico (*Muharram*) es en junio este año, y el Año Nuevo judío (*Rosh Hashanah*) será a finales de septiembre.

7 EN HAITÍ, el Año Nuevo coincide con el Día de la Independencia del país. Cuando Haití declaró su independencia de Francia en 1804, se convirtió en el primer país del hemisferio occidental en abolir la esclavitud. Para celebrar el cumpleaños del país, los haitianos intercambian sopa *joumou*, a base de calabaza, que los esclavos negros no

podían comer porque estaba reservado solo a los amos franceses.

8 CON 24 HUSOS HORARIOS mundiales, el reloj marca la medianoche en 24 horarios diferentes en Año Nuevo. Primero en la Isla Kiritimatí o Isla Navidad, país insular que celebra primero el nuevo año porque se encuentra casi sobre la línea internacional de cambio de fecha en el Océano Pacífico. Samoa Americana, prácticamente contiguo pero al otro lado de la línea de cambio de fecha, recibe el Año Nuevo casi un día después.

9 LOS GRIEGOS arrojan granadas a las puertas en Año Nuevo, una fruta que simboliza renovación. Pero tal vez aún más inusual sea despertar a los niños el 1 de enero dándoles golpecitos en la cabeza con una cebolla, que representa el crecimiento y la buena salud y tras dejar los bulbos colgados en la puerta de las casas en Nochevieja, un suave golpecito en la cabeza a la mañana siguiente ayuda a despertar a los niños para ir a la iglesia.

10 EN ALGUNAS ZONAS de Latinoamérica, como México y Colombia, es tradición dar una vuelta a la manzana en Nochevieja mientras se arrastra una maleta vacía, para garantizar que el año nuevo llegue lleno de viajes y aventuras.

11 EN FILIPINAS, los niños saltan lo más alto posible a las 00:00 del día 31 (si aún están despiertos) con la esperanza de ser más altos. En Dinamarca, se suele saltar de sillas o sofás para atraer la buena suerte. Y en Brasil, la tradición consiste en meterse en el mar a medianoche y saltar siete olas, una por cada deseo para el año nuevo. La temperatura del agua suele estar a 24°C, mientras que los que se animan a la tradicional “zambullida del oso polar” de Año Nuevo en Canadá se dan un baño más helado para recaudar dinero para obras de caridad.

12 TRADICIONALMENTE, los alemanes ven un *sketch* cómico británico de 1963 llamado “Dinner for One” en Nochevieja, sobre un mayordomo que sirve una cena de cumpleaños a su empleador e invitados imaginarios. Se retransmite varias veces cada 31 de diciembre en Alemania y se ha extendido a Austria, Suiza y Dinamarca. Pero, curiosamente, no ha captado la atención del público en Inglaterra.

13 SEGÚN UNA encuesta de *ForbesHealth/OnePoll*, el propósito de Año Nuevo más popular para 2024 resultó ser mejorar el estado físico. Otra de las metas más elegidas: dedicar más tiempo a los seres queridos, así que busca un deporte con familia o amigos para este 2025. ¡Feliz Año Nuevo! 🍀

CITAS CITABLES

Letur volverá a ser “el sitio de nuestro recreo”. Volverá el aroma a lumbre, a romero, a tomillo y a lavanda.

—Rozalén, CANTANTE,
TRAS EL PASO DE LA DANA
POR SU PUEBLO, LETUR (ALBACETE)



Si andas por la peluquería, tarde o temprano te cortarán el pelo. Así que intento alejarme de la tentación.

—Stephen King, ESCRITOR, EN *ESQUIRE*



Bajarte tú no me levanta a mí. No estamos en el balancín de la vida.

—Deion Sanders,
ENTRENADOR DE FÚTBOL
AMERICANO, EN *TIME*

Nunca me he arrepentido de hacer ejercicio, pero a menudo me he arrepentido de no hacerlo.

—Daniel Dae Kim,
ACTOR,
EN *THE HEALTHY*



No es solo que me disguste la falta de honradez. ¿Sinceramente? Creo que te hace parecer débil. Sé dueño de la verdad.

—Kimberley Wilson,
PSICÓLOGA,
EN *THE GUARDIAN*



Siempre pongo dos alarmas para despertarme: una para la persona que quiero ser y otra para la persona que soy.

—@ROASTMALONE_

El otro día, mientras conducía a casa tras salir tarde de la

oficina, de pronto vi luces intermitentes en mi espejo retrovisor. Un agente de policía me paró por exceso de velocidad. Con la esperanza de un poco de indulgencia, le expliqué que iba de prisa a casa para estar con mi mujer en nuestro

primer aniversario. Aun así, el oficial escribió la multa. Cuando me la entregó, dijo: “¡Felicidades! El primer aniversario son bodas de papel, ¿verdad?”

—GCFL.NET

Mi GPS tiene un relajante acento

Si tienes tu primera cita en una cafetería o en un bar, el personal debería poder acercarse y decirlos a ambos que no está funcionando.

—@AMELIAELIZALDE

británico que me encanta. Pero a veces cuestiono su sentido de la orientación. Hace poco, conduciendo con mi marido, el GPS me indicó que cogiera carreteras secundarias.

Exasperada, le dije:

—¿Por qué me dice que coja una ruta más larga?

Mi marido fue más comprensivo.

—Para ser justos —dijo— ella no es de por aquí.

—SANDRA RANKIN

Visto en un currículum:

“Tengo muchos años de experiencia en formación (técnicamente seis meses, pero parecen años)”

—@GLEN YOUNG,
Estados Unidos

La primera regla

para mantener un matrimonio saludable mientras se cría a un bebé es que nada de

lo que se diga entre la 1 y las 5 de la mañana pueda ser usado en contra del otro.

—@DADPICKUPLINE

El verano pasado fuimos de vacaciones a una zona de Columbia Británica, en Canadá, un lugar maravilloso con viñedos y huertas. Al volver a casa empezamos a sacar el equipaje de la autocaravana. Al pasar junto a una de nuestras maletas, oí un siseo. Nos habían contado historias de serpientes en los huertos. Aterrada, corrí a buscar a mi marido. Él se acercó y notó que el siseo era constante: ninguna serpiente podía sisear tanto tiempo. Entonces empezó a hurgar en la maleta y encontró una sandalia apretando un aerosol.

—DAWN FARBER,
Canadá

Pensamientos que tengo mientras me ducho:

- Vete a la cama a descansar, te sentirás mejor por la mañana es la versión humana de “Apaga y enciende, y vuelve a encender”.
- Si los tomates son fruta, el ketchup es mermelada.
- El objetivo del golf es jugar la menor cantidad de golf posible.

La decoración navideña no debe ser elegante y minimalista. Tiene que parecer que la alegría ha vomitado en tu casa.

—@ROASTMALONE_

Visitando y mirando

una feria de regalos, mi amigo señaló dos árboles de Navidad y le preguntó al vendedor:

—¿Qué árbol es más caro?

—Depende —contestó el vendedor—.

¿Cuál le gusta más?

—JERRY LOFREDO

Héroes *navideños*



No solo Papá Noel trae magia
en estas fiestas. Como verás,
sus ayudantes hacen su parte





Una postal y una sonrisa

La Navidad llega a Astorga, en León, con la interacción entre las generaciones más jóvenes y las mayores.

.....
Natalia Alonso

Las cinco residencias de personas mayores de la ciudad leonesa de Astorga, de 10.000 habitantes, reciben la Navidad de la mano de los niños y jóvenes del colegio Paula Montal de la localidad.

Gracias a la iniciativa del departamento de Pastoral del colegio, y de la mano de su coordinador, Francisco Jimeno, los alumnos de infantil, primaria y secundaria crean, por tercer año consecutivo, lazos con los mayores del pueblo en forma de postal navideña que ellos mismos les entregan.

La iniciativa, en la que se involucran también las familias de los alumnos y toda la comunidad educativa, quiere estrechar los lazos intergeneracionales entre niños, jóvenes y ancianos y concienciar sobre la importancia de cuidar a nuestros mayores y compartir tiempo con ellos.

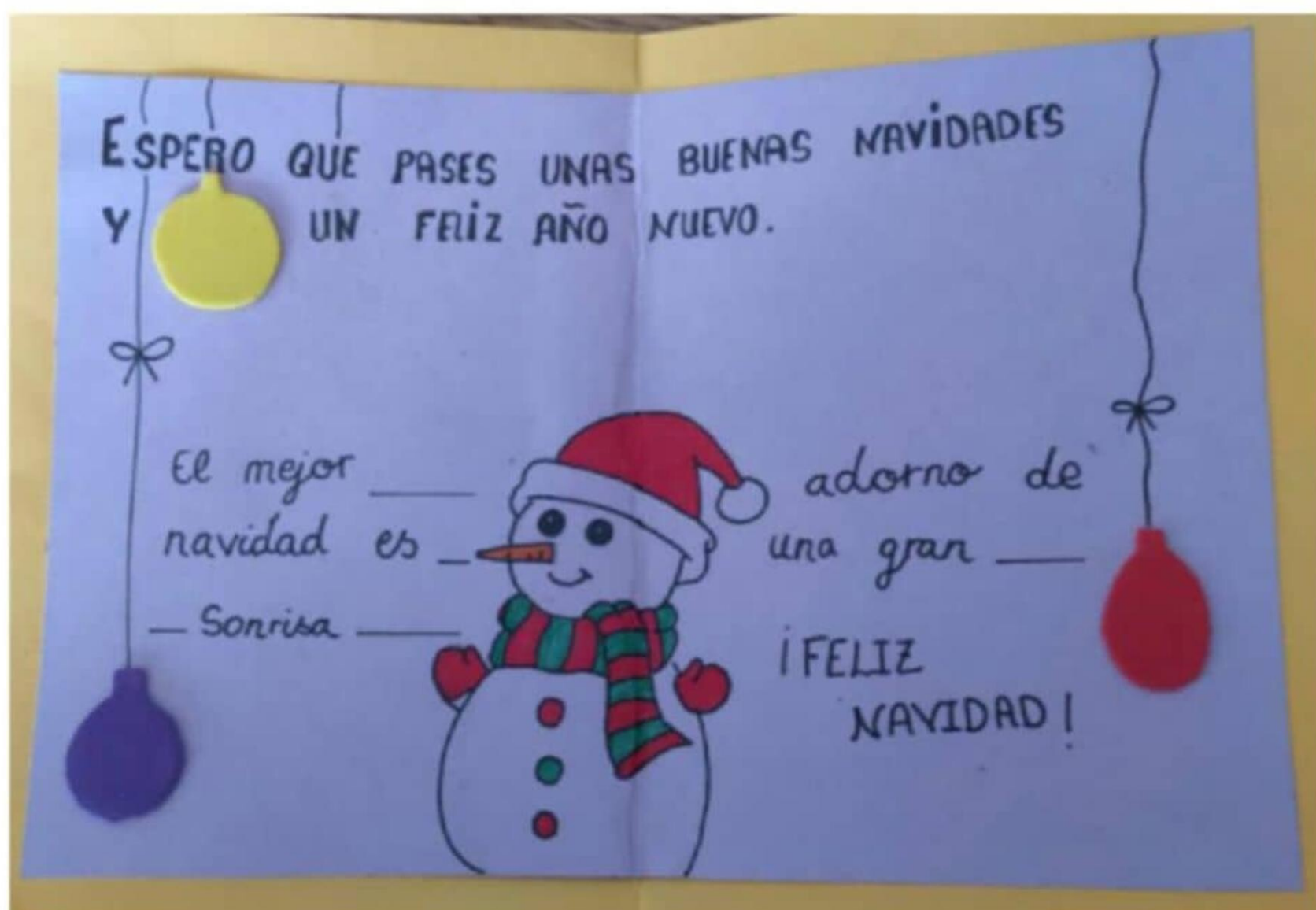
Como dice Jimeno, en esta interacción entre generaciones “les mueve el corazón”, y se produce una reacción, sobre todo entre los adolescentes, “al descubrir cómo los mayores son parte de la sociedad, y necesitan compañía, atención y cariño”.

Los cerca de 375 alumnos del centro se involucran en la iniciativa con postales personalizadas para cada uno de los residentes de los centros, en los que les felicitan las fiestas navideñas, les desean muchas visitas e incluso les preguntan de qué equipo de fútbol son. Cantan también villancicos y realizan actuaciones navideñas.

Desde las residencias, los mayores ofrecen bombones, chocolate y, el año

FOTOS CEDIDAS POR EL COLEGIO PAULA MONTAL





pasado, en una de ellas se les entregó a los niños una manualidad hecha por sus residentes. Alguno de los mayores quiere incluso dar una propina a los pequeños.

“Las postales fueron preciosas. Parece mentira que los niños sean capaces de hacer algo tan bonito. A mí personalmente me emocionó, porque no tengo nietos y ese cariño me llegó al corazón”, contó luego Esperanza, una de las residentes.

“Trajeron mucha alegría, cantando villancicos y con su vitalidad. Además me hizo mucha ilusión que alguien se preocupara por mí, y más si son niños”, dijo Sacramento, otra residente.

Por su parte, Ainhoa Alonso, una alumna de 4º de la ESO, compartió

después su experiencia. “Aprendí lecciones valiosas sobre la importancia de la compañía, la gratitud y el simple acto de dar sin esperar nada a cambio. Al regresar al colegio iba con una sonrisa de oreja a oreja y agradecida de haber brindado un poco de felicidad a aquellos que, en muchos casos, se sienten olvidados. Esta experiencia me recordó que los pequeños gestos pueden hacer una gran diferencia en los demás. Esa mañana fue un recordatorio de la magia que puede suceder cuando compartimos un poco de amor con aquellos que más lo necesitan”.

La magia de la interacción entre los que tienen el futuro por delante y los que ahora tienen ya recuerdos. 🍀



Héroes reales

Dos amigos cambian la vida de los niños, puerta a puerta

.....
Emily Goodman

Los amigos Yuri Williams y Rodney Smith Jr. pasan las semanas previas a la Navidad recorriendo Estados Unidos y visitando los hogares de niños enfermos o discapacitados. Para alegría de sus jóvenes espectadores, llegan a cada destino disfrazados con trajes navideños y muchos juguetes. Desde hace varios años, Williams

se disfraza de superhéroe y otros personajes queridos por los niños, como Spiderman, o Mandalorian, y Smith se disfraza de elfo navideño.

En 2009, la madre de Yuri falleció de cáncer. “Me sumí en una depresión cinco años”, contó a Good Morning America. Pero se obligó a salir de aquel pozo a través de actos de solidaridad, como recoger juguetes para niños con necesidades especiales. Williams lanzó la organización sin ánimo de lucro *A Future SuperHero* en 2018. Su objetivo: llevar sonrisas a niños enfermos.

“Fue el primero en dibujar una sonrisa en el rostro de AJ”, comenta Katrina Morris sobre su hijo, a quien diagnosticaron cáncer a los dos años. “Nunca olvidaré ese día”.

Williams y Smith inician su travesía de entrega de regalos recorriendo en coche los 48 estados contiguos antes de volar a Alaska y Hawái. En el camino, compran juguetes con las donaciones que reúnen en la web *Future SuperHero*, donde, además, el público propone familias para que sean visitadas. Más importante que los regalos es pasar tiempo con aquellos que más lo necesitan, y no solo con los niños.

Su propósito es asegurarse de que las familias que están atravesando momentos duros no se sientan solas.

“No espero que me paguen por esto”, apunta Yuri. “Es sanador para mí después de haber perdido a mi madre: simplemente intento mantener vivo su nombre al hacerlo”.

Yuri Williams, izquierda, y Rodney Smith, dos súper héroes reales que visitan a los niños por todo Estados Unidos.





Regalos perdidos

CAROLINE FANNING

LA ÚLTIMA NOCHEBUENA, Devitt Kane y Eric Ramey, del equipo de mantenimiento de autopistas del Departamento de Transporte del Estado de Washington, en Estados Unidos, divisaron una bolsa de residuos en una mediana.

“Nada que esté en una bolsa en medio de la autopista suele ser bueno”, comenta Kane.

Pero el contenido de la bolsa los dejó perplejos en el buen sentido. En su interior había zapatillas y juguetes desparramados entre papel de regalo roto.

Llevaron la bolsa a la oficina central, pero no encontraron ningún aviso de alguien que hubiera perdido una bolsa. Lo publicaron en Facebook, ya que la Navidad sería en unas horas.

Diez horas más tarde, Kane estaba terminando su jornada laboral y aún no había noticias. Le habló al equipo de la noche del hallazgo por si alguien contactaba. Se podía comprobar mediante los nombres de los niños en los regalos.

Alrededor de las nueve de la noche, Madi Voie recibió una llamada. Miembros del equipo, preocupados porque estos regalos lle-

garan a destino por Navidad, habían estado trabajando en ello y finalmente habían tenido suerte. Mary Fenner había publicado en Facebook que su hermano David Carlile había perdido una bolsa con regalos de Navidad.

Los compañeros de Voie vieron la publicación. Se encontraron cerca de un centro de esquí en la autopista justo después de Nochebuena. Carlile había viajado a casa de sus nietos a Washington, casi dos horas al oeste del punto donde habían encontrado los regalos, y no se había dado cuenta de que la bolsa se había caído de su coche durante el viaje. Había pasado la mayor parte de la tarde intentando reemplazar los regalos perdidos.

Charlaron un rato y Carlile emprendió a toda velocidad la vuelta a casa de sus nietos para volver a envolver los regalos antes de que se despertaran.

“Trabajar en días festivos es difícil. Estar lejos de tu familia y perderte lo bonito de esos días molesta”, dice Voie. “Pero poder hacer más bonita la Navidad de otra persona, fue realmente entrañable”. ❖



Justo a tiempo

*Carrera contrarreloj
por una buena causa*



Derek Burnett

Una fría tarde de noviembre en el aparcamiento de un centro comercial en Indiana (Estados Unidos) Cindy entraba en su coche cuando una joven con un micrófono se acercó y se presentó como Emily Kennedy, meteoróloga del programa ABC57 News.

“Estoy buscando a alguien que conozca a alguien que necesite un milagro”, dijo Kennedy.

Tras pensar un momento, Cindy recordó una publicación de Facebook de un hombre cuya casa se había incendiado dos días antes y se había quedado en la calle con sus dos hijos. No conocía a la familia.

“¿Crees que podrías llevarnos hasta allí en 57 minutos?”, preguntó Kennedy.

Era un gran petición. Estaban en medio de un día de trabajo y Cindy solo sabía una dirección donde recogían donaciones para la familia.

“Si podemos llegar hasta ellos en 57 minutos, les donaremos 570 dólares”, dijo Kennedy entusiasmada.

Kennedy activó el cronómetro. Cindy iba adelante y Kennedy y el cámara la

seguían. Les costó encontrar el lugar de recepción de donaciones y perdieron minutos mientras pedían indicaciones. Finalmente dieron con una casa blanca con un perro en el jardín. Llamaron varias veces, pero nadie respondió.

El cronómetro indicaba 41 minutos y 49 segundos. A punto de rendirse, un adolescente abrió la puerta. Era el hermano pequeño de Mark, el hombre que había perdido su casa en el incendio.

“Mi hermano está trabajando”, dijo.

“¿Dónde trabaja?”, preguntaron.

“En el vertedero”.

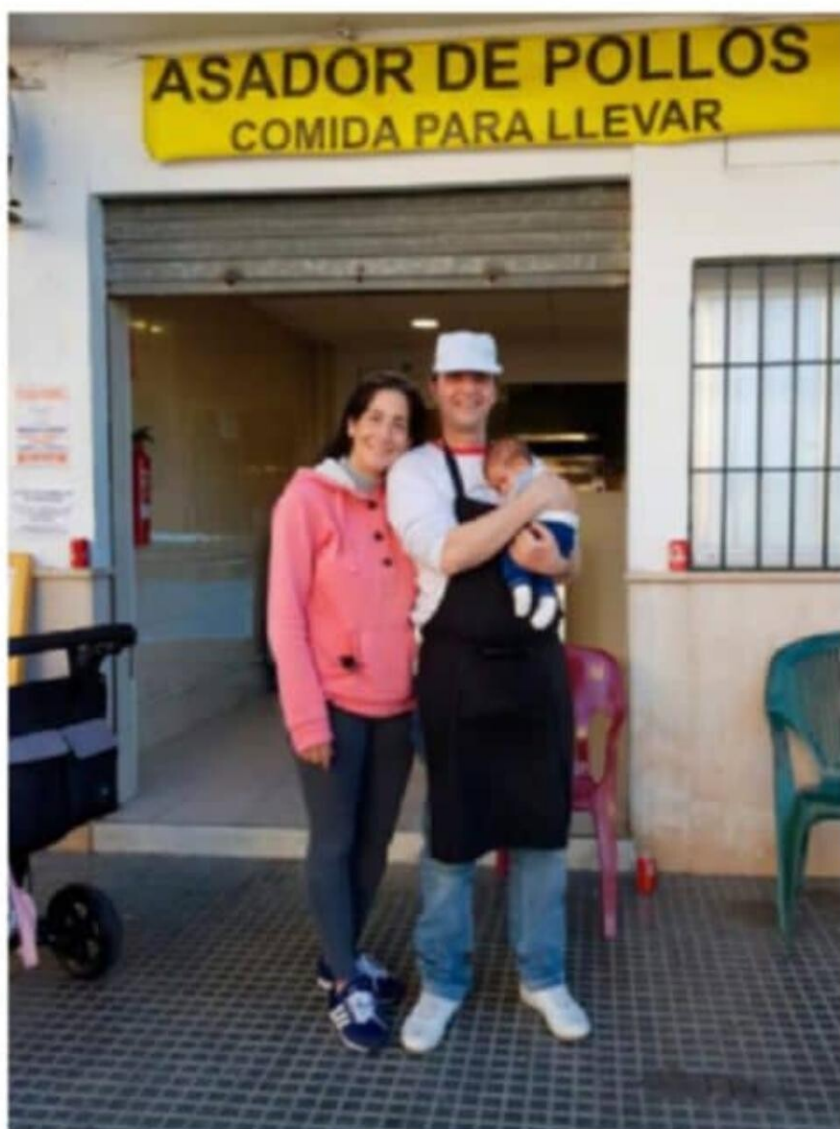
El cronómetro marcaba 51 minutos. El tiempo se agotaba. Atravesaron la puerta de las oficinas a toda velocidad y pidieron a la mujer detrás del escritorio si podía avisar a Mark.

Esperaron. El cronómetro pasaba de 55 minutos.

“¡Vamos, Mark, corre!”, dijo Cindy.

Momentos después, detrás de la ventana apareció una silueta que caminaba despacio hacia ellos. La puerta se abrió exactamente cuando el cronómetro marcaba 56 minutos, 57 segundos. Era Mark. Con solo tres segundos de tiempo, Kennedy le entregó el dinero y él les dijo que lo usaría para comprar camas para su familia.

El programa *57-Minute Miracles*, del canal 57, se estrenó en 2014 y se ha convertido en un icono de las fiestas navideñas en la zona. La premisa es sencilla: piensa en alguien que necesite un milagro de Navidad, llévanos hasta esa persona en menos de 57 minutos y recibirá 570 dólares. ♦



Nadie sin cena en Nochebuena

La iniciativa de un hombre para el 24 de diciembre

.....
Natalia Alonso

En el Asador de Mazagón, en la pedanía de Moguer, en Huelva, un pequeño negocio de pollos asados sigue la tradición de ofrecer un menú gratis por Nochebuena por décimo año. La iniciativa surgió de Pepe Prieto, cuando hace unos años,

Prieto, ya jubilado, tenía una taberna cerca, en una zona frecuentada por temporeros del campo, muchos africanos y con necesidad, que acudían a pedir limosna. Prieto nunca dio dinero, pero siempre les ofreció un bocadillo o un plato de comida. De aquella tradición de cerrar el negocio los martes para ofrecer una comida gratuita, surgió el “¿y por qué no en Nochebuena?”

A partir de ahí, cada 24 de diciembre, el asador de pollos que abrió luego, hoy regentado por su hija y su marido, se dedica a repartir un menú compuesto por caldo y pollo con patatas fritas para compartir con la familia. Y si son más de tres miembros, se llevan dos pollos.

“Nos cuesta dinero, pero es un planteamiento simple: vamos a perder un día, pero tenemos 364 días después. Y la satisfacción que te queda luego no tiene precio”, asegura Prieto. Además, el pueblo se ha ido acostumbrando y hoy “el panadero nos trae el pan, y la gente del campo aporta piñas o fresas”.

Calcula que el día de Nochebuena se reparten entre 100 y 200 comidas hasta bien entrada la tarde. Se forma cola, y hay más demanda que oferta por momentos. Hay gente que se apunta y quizá no lo necesite y personas que exageran el número de miembros de la familia para llevarse más. Pero a Pepe eso le importa poco. “No miramos nada. Se necesita: hay mucho trabajador eventual y precario por la zona”.

Como asegura Pepe, este asador de pollos tan especial, “es pequeñito, pero grande de corazón”.

Un regalo muy especial

DE: El abuelo

NICOLE Y NATHAN PARRETT volvían con su familia de cinco miembros a su casa en Fargo, Dakota del Norte, tras visitar a sus familiares en Texas en diciembre de 2022, y los dos pequeños de la familia lloraban en el asiento de atrás.

¿Por qué? Durante la visita, los niños se habían enamorado de un perro callejero que deambulaba por allí y siempre volvía a ellos. Al principio, Nicole les había dicho a los niños que tuvieran cuidado y no lo tocaran.

“Pero era encantador con los niños”, contó a WDAY News, “y eso fue lo que nos conquistó a todos”.

Bañaron al perro, le dieron algo de comida y hasta le pusieron nombre: Country. Cada día que pasaba, los niños se encariñaban más. Y cuando llegó el momento de partir, llegaron las lágrimas.

Lo que ellos no sabían era que su abuelo estaba preparando un plan de Navidad.

“Cuando vi cómo se comportaba el perro con ella”, dijo Mike Parrett a WDAY News mientras señalaba a la niña más pequeña, “supe que era especial”.

Decidió sorprender a sus nietos la mañana de Navidad y se dispuso a recorrer junto a Country los casi 2.000 kilómetros entre Texas y Dakota del Norte.

Los niños estallaron de alegría al volver a ver a Country, especialmente cuando supieron que podían quedárselo. Y así fue como la familia regaló a Country un hogar para siempre y a aquellos niños, la mejor Navidad de sus vidas. ♦





Del lado de los buenos

Toda una comunidad con una organización benéfica

.....
Sarah Chassé

En el centro comunitario Blessed Angels en San Antonio (Texas), dentro de un antiguo centro comercial funciona desde hace diez años un banco de alimentos que proporciona a personas de bajos recursos artículos esenciales y cualquier otra cosa que necesiten, desde ropa y pañales hasta equipos médicos.

Muchos de sus programas funcionan todo el año, como un centro para mayores, donde los ancianos pueden recibir una comida caliente gratis, jugar al bingo o recibir clases gratuitas de actividad física. Otras propuestas rotan según la temporada: ferias de productos frescos en primavera o donación de mochilas escolares en verano.

Pero en diciembre de 2023, dos semanas antes de Navidad, su actividad se detuvo. Marion Thomas, fundadora y directora, y su pequeño equipo estaban preparando una gran donación de juguetes: los voluntarios envolvían regalos para los niños. Los días siguientes planeaban repartir alimen-

tos a 150 mayores confinados y discapacitados.

Cuando un par de empleados llegaron al aparcamiento para cargar los vehículos quedaron pasmados: a una de las cuatro furgonetas blancas les faltaban ruedas y volante. Habían destrozado las ventanas de otro de los coches en busca de cosas para robar y dañaron el capó al tratar de arrancar la batería.

“Jamás pensé que alguien intentaría robarnos a nosotros, porque aquí ayudamos a todos”, dice Thomas.

Mientras llegaba la policía, hizo una publicación rápida en su página de Facebook. Esa misma noche, recibió una llamada de Kathryn Brown, alguacil del condado. La mañana del martes, cinco asistentes de Brown llegaron a Blessed Angels a recoger los alimentos y demás artículos en sus furgonetas para distribuirlos.

Ese mismo martes, Thomas recibió una llamada de Jason Pena, copropietario junto con la leyenda local ex jugador de la NBA Tim Duncan, de un taller de coches, y se ofrecieron a arreglar los vehículos gratis.

Kym Rapier Verette y Glenn Verette se ofrecieron cubrir el coste de un lugar seguro para aparcar las furgonetas.

Finalmente, la entrega de juguetes fue un éxito total: asistieron casi 2.000 niños con sus familias.

“Transformamos el centro y la fila daba la vuelta al centro comercial”, recuerda Thomas. “Fue una Navidad realmente increíble para los niños”.





DRAMA EN LA VIDA REAL

EN UNA TUMBA DE NIEVE

Estaba fuera de pista, boca abajo bajo dos metros de nieve
polvo. Para sobrevivir, su suerte tendría que cambiar

Tom Hallman Jr. DE THE OREGONIAN/OREGONLIVE



Ian Steger estaba desorientado y asustado. Y no era para menos. Estaba tumbado boca abajo en la oscuridad, bajo más de dos metros de nieve, cuyo peso le oprimía el pecho y le impedía respirar el poco aire que había.

Era atlético, de cuarenta y tantos años, pero eso no importaba. Sabía que no había forma de escapar. Un buen amigo había muerto solo tres meses antes en esta misma situación. Steger aceptó que él también estaba a punto de morir.

Su mente se agitó, llena de imágenes y remordimientos, de palabras y sentimientos que deseaba haber compartido con amigos y seres queridos cuando había tenido la oportunidad. Ahora ya era demasiado tarde.

No tenía ni idea de lo que se sentiría al morir asfixiado. Esperaba que fuera de forma pacífica.

Había crecido en Bellingham (Washington), a una hora más o menos de donde ahora estaba atrapado, en la zona de esquí de Mount Baker. Cuando tenía 2 años y estaba aprendiendo a caminar, su padre le enseñó a esquiar. Le encantaba, y más tarde se aficionó al *snowboard*.

Su trabajo como agente inmobiliario le permitía un horario flexible y la posibilidad de ir a las pistas siempre que quería. Solía ir a la estación de esquí más de 30 veces al año, y se empeñaba en estar allí siempre que las tormentas dejaban nieve virgen. El 3 de marzo de 2023, un viernes, era uno de esos días.

La zona recibe el sobrenombre de Montaña de Pólvora. Los esquiadores y *snowboarders* experimentados se sienten atraídos por la nieve virgen fuera de las pistas mantenidas por la patrulla de esquí. Los límites de la travesía están marcados con cuerdas y señales para advertir a la gente de que está saliendo de la zona segura. “Segura” es la palabra clave.

Los expertos dicen que esquiar no es peligroso hasta que lo es. En 2022, más de 66.000 lesiones se atribuyeron al esquí y al *snowboard*, según el Consejo Estadounidense de Seguridad, que informa de que “el exceso de velocidad, la pérdida de control y las colisiones con objetos inmóviles, como un árbol o la torre de un remonte, son los factores más comunes asociados a los accidentes mortales.” Sabiendo esto, se espera que quienes se aventuren más allá de las cuerdas lo hagan con un

compañero y lleven equipo para avalanchas, una radio bidireccional y una mochila con pala y sondas de nieve.

Steger y sus tres compañeros tenían todo el equipo necesario cuando se deslizaron bajo las cuerdas para su segundo descenso de la mañana. Encontraron una gran nieve polvo y la emoción de deslizarse entre los árboles. Al descender la colina, fueron conscientes de los “pozos de los árboles”, peligros ocultos producidos cuando las ramas bajas dificultan la acumulación de nieve alrededor de los árboles, lo que acumula hasta 3 metros de nieve suelta que puede atrapar a una persona, como las arenas movedizas. Y, como las arenas movedizas, los pozos en los árboles suelen parecer inocuos.

“Todos hemos pasado por eso”, dice Steger. “Yo he tenido que desenterrarme un par de veces. Bajas la mano por la nieve, encuentras la tabla, te la desatas de los pies y sales del agujero”.

De todos modos, así es como suele funcionar.

EN AQUEL DESCENSO DEL VIERNES, los amigos de Steger iban delante de él cuando este, moviéndose entre los árboles, se encontró con un problema. La parte delantera de su tabla rozó una pequeña rama oculta bajo una enorme capa de nieve fresca. Colgado, Steger se tambaleó antes de caer de espaldas en el pozo de un árbol.

La web sobre deportes de invierno deepsnowsafety.org tiene este consejo para los esquiadores que se encuentren

en un pozo de un árbol: grita o utiliza un silbato para llamar la atención de tus compañeros. Haz todo lo que puedas para mantener la cabeza por encima de la superficie de la nieve, incluyendo rodar y agarrarse a las

INTENTÓ ZAFARSE, PERO EN SU LUGAR SE HUNDIÓ MÁS EN LA NIEVE.

ramas de los árboles o al tronco. Y si es posible, mantener los pies por debajo de la cabeza.

Grandes recomendaciones, pero no aplicables en este caso. Antes de que Steger pudiera pedir ayuda, agarrarse a la raíz de un árbol o asegurarse de que su cabeza estuviera por encima de sus pies, estaba boca abajo en la nieve más profunda en la que jamás había estado. Lo único que veía era la oscuridad absoluta. Durante el entrenamiento de supervivencia a las avalanchas, los instructores dicen a los alumnos que lo primero que hay que hacer cuando se está atrapado bajo la nieve es crear una bolsa de aire alrededor de la boca. Steger lo recordaba del entrenamiento básico que había hecho años antes.

Sin embargo, uno de sus brazos estaba inmovilizado junto a su cuerpo. Por suerte, el otro brazo había acabado junto a su cara, así que consiguió apartar la nieve de la boca, creando una

pequeña bolsa de aire. Para proteger la bolsa y evitar que la nieve cayera dentro y le taponara, agarró la punta de la chaqueta y tiró de la tela sobre la cara.

Y ahora lo único que podía hacer era esperar. Eso era lo que le habían enseñado. Mantener la calma y esperar a ser rescatado.

Sin embargo, la teoría y las clases tenían poco que ver con la pesadilla a la que se enfrentaba.

“Lo único que oía eran los latidos de mi corazón”, dice. Para evitar las oleadas de pánico, se concentró en respirar despacio y consumir menos del preciado oxígeno, mientras esperaba a que sus amigos vinieran a buscarle.

Calculó que habían pasado unos dos minutos. Entonces, la radio bidireccional del hombro de Steger resonó con mensajes de sus amigos: “¿Dónde estás?... No te hemos visto salir de entre los árboles... Avísanos si vas delante de nosotros”.

Ahora sabía que sus amigos estaban ladera abajo de donde se había quedado atascado. Y como seguramente suponían que les había adelantado, supuso correctamente que no era probable que se quitaran las tablas de *snowboard* y emprendieran el largo y difícil camino de vuelta colina arriba para buscarle. Steger tendría que salir por sí mismo.

“Si no lo hacía”, dice, “sabía que iba a morir”.

Recordó de su entrenamiento que una persona dispone de unos 15 minutos de aire mientras está enterrada en





la nieve antes de asfixiarse y morir. A estas alturas, Steger suponía que llevaba más de cinco minutos atrapado en su tumba de nieve.

Una vez más, hizo acopio de todas sus fuerzas para intentar salir. Pero, en lugar de eso, se hundió más en la nieve. La presión se estrechó alrededor de su pecho y sintió que la bolsa de aire se derrumbaba.

Luego vinieron los pensamientos oscuros. Nunca volveré a ver a mi prometida, pensó.

Solo llevaban cuatro meses prometidos. Ella era el amor de su vida, pero en cierto modo Jordan Richardson y él eran opuestos. Su idea de estar al aire libre era pasear a los perros.

Pensó en Bill Kamphausen, su amigo practicante de *snowboard* que había



muerto a finales de 2022 aquí mismo, en la estación de esquí de Mount Baker, al asfixiarse tras caer en el pozo de un árbol. Al final, alguien vio la punta de su tabla de *snowboard* sobresaliendo de la nieve. Lo desenterraron, pero ya era demasiado tarde.

Después de aquello, su novia había perseguido a Steger para que pusiera en orden su testamento. Habían reu-

nido todos los documentos, y él recordaba haber visto los papeles aquella misma mañana pulcramente apilados sobre la mesa de la cocina. Solo les faltaba su firma.

Steger pensó en las secuelas de la muerte de su amigo: el funeral, el luto. Pronto se repetiría todo, pero para él.

Luego vino la aceptación.

“No tenía sentido asustarse”, dice. “No iba a conseguirlo. Empecé a respirar despacio. Quería que fuera tranquilo. Me preguntaba cuánto tardaría en morir”.

Entonces sintió que su tabla de snowboard, aún sujeta a sus pies, se movía.

Volvió a sentirlo.

¿Se lo estaba imaginando?

FRANCIS ZUBER, carpintero de 28 años que vive en Bellingham, había ido ese viernes a la estación de esquí de Mount Baker a buscar nieve polvo. Desde que se trasladara a la ciudad en agosto desde Nueva York, era un asiduo de las pistas.

“Vi a un compañero en el telesilla”, dice. “Me dio un grito. Nos encontramos en la cima y decidimos saltar fuera de pistas. Aquella zona me era desconocida. Elegí una línea al azar y me lancé colina abajo”.

Mientras bajaba a toda velocidad por la pendiente, Zuber captó un atisbo de color en su visión periférica.

“Algo rojo”, dice. “No sabía lo que era, pero estaba fuera de lugar y me hizo parar y darme la vuelta. Fue entonces cuando vi la tabla de snowboard boca abajo en el pozo de un árbol”.



“Fue un buen día”, dijo Ian Steger, izquierda, después de volver de las pistas con Francis Zuber.

Estaba allí tirado, como si alguien lo hubiera perdido. Entonces se movió. Alguien estaba enganchado a esa tabla.

La adrenalina recorrió su cuerpo. Decidido a ayudar, se soltó los esquís, se bajó de ellos e inmediatamente se hundió en la nieve, hasta el pecho. Estaba atrapado. Pero no era imposible. Había corrido en pista en el instituto, así que ahora se obligó a avanzar en una carrera en la que los segundos contaban.

Dando pasos lentos y enérgicos, y utilizando los brazos en movimientos de braza para apartar la pesada nieve

de su camino, se abrió paso colina arriba. Esforzándose al máximo, sin cejar en su empeño, temiendo que quien estuviera enganchado a aquella tabla de *snowboard* muriera si no lograba alcanzarlo a tiempo.

Dio otro paso lento, con la rodilla abriendo un agujero en la nieve. Luego otro paso, de nuevo guiado por la rodilla, mientras los brazos le apartaban la nieve del pecho. Así siguió durante varias zancadas agonizantemente lentas hasta que Zuber llegó al pozo, donde utilizó las manos para cavar frenética y violentamente hacia abajo. La nieve tenía la densidad espesa que, en

otro lugar y tiempo, haría un muñeco de nieve perfecto.

En la oscuridad, Steger, que se estaba quedando sin oxígeno, sintió una mano en el exterior de su chaqueta.

“Saboreaba el aire viciado”, dice. “Como cuando te pones una manta en la cabeza y la sujetas fuerte e inspiras y espiras”.

Entonces, de repente, la oscuridad empezó a aclararse. Su chaqueta se apartó de su cara. Una mano le apartó la nieve de la boca. El aire frío y fresco le golpeó la cara y aspiró todo lo que pudo en sus hambrientos pulmones.

De pie junto a él, Zuber captó el sonido de un grito ahogado.

“¿Me oyes?”, preguntó.

“Sí”, respondió Steger.

“¿Estás bien?”

“Sí”.

“Te sacaré en un minuto”.

“Gracias”.

Zuber desenganchó una pala de avalancha y empezó a cavar con ella, llegando a ver las piernas, la parte superior del cuerpo, los brazos y luego la cara de Steger. Finalmente, pudo agarrar lo suficiente a Steger para liberarlo y ayudarlo a ponerse de pie junto a lo que casi se había convertido en una fría tumba.

Steger tosió sangre. Los pequeños sacos de aire de sus pulmones habían trabajado tanto que habían reventado.

Ambos hombres miraron la sangre en la nieve. Y entonces Zuber, el rescatador, tan emocionado por lo que había

ocurrido como Steger, el rescatado, le envolvió en un abrazo de oso.

“Hoy has salvado una vida”, consiguió decir Steger.

Steger llamó por radio a sus amigos para darles la buena noticia. Aliviados, se alegraron y dijeron a Steger que estaban a más de 100 metros cuesta abajo y que allí se reunirían con él.

Zuber y él se abrazaron una vez más, y luego cada uno siguió su camino, mientras Steger bajaba en *snowboard* hacia sus amigos.

ESOS DIEZ MINUTOS en la montaña cambiaron a ambos hombres.

“Me resulta difícil ordenar todo el asunto”, admite Zuber. “Coincidencia, intervención divina. Como quieras llamarlo, es salvaje. En cuanto a lo existencial, aún estoy intentando analizarlo todo”.

Ian Steger y Francis Zuber han mantenido el contacto. Incluso vuelven a menudo al Monte Baker para ir juntos a las pistas.

“De todo esto surgió una amistad”, dice Zuber. “Hemos pasado grandes momentos juntos”.

Steger, por su parte, cree que se le ha dado una segunda oportunidad. La experiencia “me permitió darme cuenta de lo que es realmente importante en la vida”, dice. “Tengo un nuevo aprecio por aprovechar al máximo cada día, porque no tienes ni idea de si va a ser el último”.

Incluso firmó el testamento. 🏠

THE OREGONIAN, 8 DE ABRIL DE 2023
© THE OREGONIAN 2023.

¿Cuánto alcohol es realmente recomendable?



La tendencia a reducir el consumo de alcohol está ganando adeptos

Beth Weinhouse

Es época de celebrar... y para muchos, eso significa brindar con una cerveza con amigos, una copa de vino en una cena de empresa o una copa de cava en Fin de Año.

El alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida por la población en España, según la Encuesta sobre alcohol y drogas en España (EDADES 2022). Pero durante los últimos años se ha registrado otra tendencia: un aumento en la cantidad de personas que manifiestan interés por reducir o dejar de consumir alcohol por completo. Cada vez son más quienes eligen brindar con una cerveza sin alcohol o con agua con gas, a la vez que nuevos estudios muestran que los efectos del alcohol en el organismo pueden ser más perjudiciales que lo que se creía.

“Muchos están comenzando a reconocer los riesgos de beber y a cuestionarse sus hábitos de consumo de alcohol. Empezamos a preguntarnos si realmente necesitamos el alcohol”, comenta la Dra. Reham Attia, especialista en adicciones del centro de Los Ángeles Kaiser Permanente (EEUU).

Recopilamos información de las últimas investigaciones sobre los efectos del alcohol en la salud... y algunas estrategias para reducir su consumo.

¿Cuáles son los efectos del alcohol en el organismo?

Sabemos que el alcohol afecta el cerebro, puede dañar el hígado e impactar en el desarrollo del bebé durante el embarazo. Pero la lista no acaba aquí.

“Como el alcohol es soluble en agua y se disemina por todo el organismo, absolutamente todos los órganos se ven afectados por el consumo elevado de alcohol”, afirma la Dra. Attia.

Según datos del Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA, por sus siglas en inglés, parte de los Institutos de Salud de Estados Unidos), algunos de los efectos negativos del alcohol en el organismo son:

Cerebro: el alcohol afecta las rutas de comunicación del cerebro, lo que puede provocar cambios de humor y conducta, afectar la coordinación y favorecer la falta de claridad mental.

Corazón: el alcohol puede elevar la tensión, causar arritmias (latidos irregulares) y cardiomiopatías (elongación o debilitamiento del músculo cardíaco), y aumentar el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares.

Hígado: el alcohol puede causar enfermedades hepáticas como esteatosis (hígado graso), hepatitis alcohólica, fibrosis (tejido cicatrizal que se

forma cuando el hígado intenta reparar tejido dañado) y cirrosis (daño permanente por presencia de tejido cicatrizal). La Dra. Attia señala: “El hígado probablemente se vea más afectado porque el alcohol se ingiere a través del sistema gastrointestinal, por lo tanto, los primeros órganos en sufrir sus efectos son aquellos que componen dicho sistema: esófago, estómago, hígado”.

Páncreas: el consumo de alcohol puede favorecer la producción de toxinas en su interior, lo que puede causar pancreatitis, una inflamación peligrosa que afecta la capacidad del páncreas para producir las sustancias necesarias para una adecuada digestión.

Sistema inmune: beber en exceso puede debilitar el sistema inmune, lo que deja al organismo más susceptible a las enfermedades. De hecho, según datos del NIAAA: “Beber una gran cantidad en una sola ocasión, reduce la capacidad del organismo para mantener a raya las infecciones, incluso hasta 24 horas después de emborracharse”.

Cáncer: beber alcohol regularmente puede aumentar el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, como cáncer de cuello y cabeza, esófago, hígado, mama y cáncer colorrectal. La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer ha clasificado al alcohol como cancerígeno Grupo 1, en la categoría del asbesto, la radiación y el tabaco.

Además, el alcohol se ha vinculado también con mayor riesgo de desarrollar osteoporosis y demencia. E investigaciones recientes muestran que,



además de dañar al feto en desarrollo durante el embarazo, el consumo de alcohol puede inhibir la fertilidad tanto en hombres como mujeres, lo que reduciría la probabilidad de embarazo.

Estos efectos perjudiciales son solo muestras de cómo el alcohol puede dañar el cuerpo. De hecho, se sabe que el alcohol puede contribuir al desarrollo de más de 200 problemas de salud.

“Algo que la mayoría de las personas no conecta con el alcohol es la salud mental”, asegura la Dra. Attia. “Muchas veces se consume alcohol para auto-medicar síntomas de depresión y ansiedad. A corto plazo, puede parecer que el alcohol ayuda. A largo plazo, empeora el problema”. El alcohol también puede contrarrestar el efecto de los medicamentos diseñados para el

tratamiento de la ansiedad y la depresión, apunta la especialista.

Pero, ¿no habíamos leído que el vino tinto tenía beneficios para la salud?

“Existe un polifenol [un tipo de compuesto vegetal] llamado resveratrol presente en el vino tinto, que resulta beneficioso”, afirma la Dra. Attia. “Reduce la inflamación en las células epiteliales que recubren los vasos sanguíneos. Penetra a través de la barrera sangre/cerebro con efectos protectores. Reduce la unión de plaquetas y puede prevenir la formación de coágulos”.

Pero, antes de abrir esa botella de vino, ten en cuenta que “los polifenoles también pueden encontrarse en uvas, frambuesas y cacahuètes, o en suplementos”, comenta la Dra. Attia. “Así que, aunque el vino tinto tenga beneficios, en su lugar, puedes comer uvas”.

¿Existe un nivel seguro de consumo de alcohol?

Teniendo en cuenta que el alcohol es un factor de riesgo para tantos problemas graves de salud, ¿es posible considerar segura alguna cantidad? Según las pautas alimentarias *Dietary Guidelines for Americans 2020-2025* elaboradas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos y el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, los adultos pueden beber con moderación, limitando su consumo a dos copas o menos para hombres y una copa o menos para mujeres. En general, continúa: “beber menos es mejor para la salud que beber más”.

Otras organizaciones van más lejos. Desde la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer recomiendan que, para la prevención de esta enfermedad, “es preferible no beber alcohol”. La Organización Mundial de la Salud señala que “en materia de consumo de alcohol, no existe una cantidad segura que no afecte a la salud”.

La Dra. Attia coincide: “Cualquier cantidad de alcohol es un riesgo para el organismo. No hay cantidad segura”.

¿Eres sober curious?

En 2018, la autora Ruby Warrington acuñó el término *sober curious* (“curiosidad por la sobriedad”) para animar a repensar su vínculo con la bebida en el contexto de su estilo de vida. En su libro de 2018 *Sober Curious: The Blissful Sleep, Greater Focus, Limitless Presence and Deep Connection Awaiting Us All on the Other Side of Alcohol*, Warrington se pregunta por qué tantas personas se alimentan de forma saludable, realizan ejercicio, meditan y toman otras medidas para cuidar su salud, pero no se replantean ni reparan en cómo les afecta el alcohol.

“El objetivo de adoptar un estilo de vida *sober curious* es comprender los hábitos de consumo de alcohol de cada persona, sus motivaciones y cómo el alcohol afecta el bienestar”, explica Kerry Benson, nutricionista matriculada y cocreadora de la web especializada en nutrición *Sober Curious Dietitians* (thesoberdietitians.com). “Las respuestas a estas cuestio-

nes podrán modelar decisiones futuras”.

Ser *sober curious* no implica abstinencia total de alcohol, dice, pero se puede descubrir, tras analizar los hábitos y probar períodos sin beber, que el alcohol ya no tiene espacio en tu vida.

Antes de convertirse en nutricionista, Benson trabajaba en un laboratorio de neurociencia donde investigaba el impacto del alcohol en el desarrollo cerebral. Durante los primeros meses de la pandemia, cuando el consumo de alcohol comenzaba a elevarse en muchos lugares del mundo, Benson y su socia en Sober Curious Dietitians, Diana Licalzi, comenzaron a cuestionarse su propia relación con el alcohol. Analizaron literatura científica sobre los efectos del alcohol en la salud y se pusieron en contacto con grupos que vivían en sobriedad. Advirtieron entonces de qué manera la sociedad había normalizado el consumo de alcohol. Y en el verano de 2020, decidieron embarcarse en su propio desafío libre de alcohol.

“Notamos mejorías en la piel, en la calidad del descanso, en los niveles de energía y en nuestra economía”, dice Benson. Esperan conseguir animar a más personas a replantearse sus hábitos con la bebida y aprovechar sus beneficios psicológicos y físicos.

La experiencia de Benson y Licalzi de sentirse más saludables después de dejar de beber alcohol es típica. En vista de que el alcohol afecta casi a cada parte del organismo, es esperable

sentir la diferencia al poco tiempo de dejarlo o reducir el consumo.

“Lo primero que mejora es el descanso”, comenta la Dra. Attia. “La mayoría de las personas que beben se quejan de insomnio”.

Añade que también se observa más energía y menos ansiedad. “Mejoran los valores de tensión, de niveles de colesterol. Pueden registrarse en 30 días. Y, al mejorar la presión arterial y el colesterol, también se reduce el riesgo de problemas cardiovasculares, como infartos y accidentes cerebrovasculares”, dice. “Muchos pierden peso de manera saludable y notan mejorías en su energía y estado de ánimo”.

Recomendaciones para reducir o suprimir el consumo de alcohol

Diciembre puede ser una época difícil para dejar el alcohol. De hecho, los excesos durante las fiestas de fin de año son parte de los motivos que dieron origen al movimiento *Dry January*, una iniciativa que consiste en no consumir alcohol durante el mes de enero.

“Existen desafíos populares de períodos de abstinencia como *Dry January* y *Sober October* que ofrecen una oportunidad estructurada para dejar de beber”, comenta Benson. “Estas iniciativas no solo ayudan a desestigmatizar la abstinencia del alcohol, sino que también proporcionan alternativas manejables para replantearse los propios hábitos en torno a la bebida”.

Pero no es necesario esperar hasta enero u octubre para cuestionar o



modificar estas costumbres. Una gran idea para comenzar, comenta Benson, es practicar *mindful drinking*.

“Observa cómo te hace sentir el alcohol a medida que bebes y al día siguiente, física y emocionalmente”, recomienda. Piensa por qué bebes. ¿Porque sientes que es lo que debes hacer en un contexto social? ¿Por costumbre? ¿Para relajarte o como recompensa? Piensa, además, en lo que estás bebiendo: ¿realmente te gusta el sabor?

“Según mi propia experiencia en la travesía *sober curious*, la primera recomendación para reducir el consumo de alcohol es tener reemplazos disponibles a mano”, dice. Por ejemplo, puede ser una cerveza o vino sin alcohol, cócteles creativos sin alcohol, agua con gas

o kombucha. Y sugiere, además, servirlo en copas bonitas.

“Ver esta transición como una oportunidad para explorar nuevos sabores en lugar de estar abandonando algo puede ser una buena motivación”, dice.

Otras recomendaciones:

- ◆ No tengas alcohol en casa.
- ◆ Si tienes un amigo o familiar de confianza, sobre todo con quien vivas, cuéntale tu plan para que te apoye.
- ◆ Establece objetivos específicos. “Por ejemplo, fija un presupuesto mensual para alcohol o una cantidad máxima de copas”, aconseja.
- ◆ En eventos sociales, prueba a alternar con agua o reducir el alcohol.
- ◆ Puedes tener un diario, estar en contacto con amigos, salir a caminar, darte baños relajantes o practicar yoga para controlar el estrés

La Dra. Attia recomienda ajustar con tus médicos las recomendaciones profesionales a tu edad, estado de salud, medicación, etc.

Muchas personas, asegura, no saben que existen medicamentos para ayudar a reducir el consumo de alcohol.

“Lo recomendable es disminuir su consumo un 20% todas las semanas”, dice. “Esa es una forma de reducir lentamente su consumo”.

La Dra. Attia anima a sus pacientes a dejar de beber durante 30 o 90 días. “Les digo que es fácil de revertir si no les gusta”, comenta. “Pero una vez que viven un período de sobriedad, comprenden que el alcohol no era un elemento tan importante como creían”. ◆

BIENVENIDO A MI TERRENO



ILUSTRACIÓN: GETTY IMAGES

The background is a solid orange color. In the lower-left corner, there is a black silhouette of a person standing and looking upwards. Several white speech bubbles of various sizes are floating in the upper-left and central areas of the page. The text is centered in the middle of the page in a white, sans-serif font.

ALGUNAS PERSONAS SE PASAN
LA VIDA INTERRUMPIENDO
A LOS DEMÁS. Y A MENUDO
SUELEN SER HOMBRES

Christina Berndt

UNA VEZ MÁS no llegas a terminar la frase... De hecho, antes de llegar al asunto, otra persona ha tomado el relevo, ha cortado el hilo de la conversación que se estaba desarrollando tan bien y ha conseguido que el resto de los oyentes le presten atención. Podrías decir “¡Bienvenido a mi idea!”, como recomiendan algunos expertos en retórica. Pero lo cierto es que no es del todo sincero.

Al fin y al cabo, cuando hablas, hay pocas cosas más irritantes que alguien te interrumpa y lleve la conversación por donde quiere. “Cuando te da la impresión de que no tienes los mismos derechos que los demás para tener la palabra o para proponer un tema de conversación, te sientes muy frustrado”, afirma la lingüista Helga Kotthoff, de la universidad alemana de Friburgo, que ha dedicado sus trabajos de investigación a analizar conversaciones. Al fin y al cabo, todo el mundo quiere que le escuchen y sentirse escuchado. Sienta muy mal que te arrebatan de forma tan grosera la oportunidad de expresarte.

Y, sin embargo, ocurre continuamente y en todas partes. Tanto en charlas entre amigos como en debates serios y conferencias de negocios. Pero no todo el mundo toma el relevo de una conversación por igual, ni a todo el mundo lo interrumpen de la misma manera. Los papeles sociales están repartidos de forma muy desigual.

Si una persona interrumpe a otra, es mucho más probable que sea un hom-

bre y no una mujer. En un estudio realizado por la Universidad George Washington, en el que parejas mixtas hablaban entre sí durante tres minutos, los hombres cortaban las frases de las mujeres el doble de veces que viceversa. Puede sonar brusco, pero lo cierto es que supone una mejora respecto a estudios más antiguos: a mediados de los años 70, dos sociólogos de la universidad estadounidense de California contaron 48 interrupciones en 31 conversaciones, y 47 fueron realizadas por hombres.

Los hombres no solo interrumpen a las mujeres con más frecuencia, sino también de forma más grosera. “Los estudios demuestran que los hombres son más propensos que las mujeres a utilizar un tipo de interrupción abusiva para hacer callar a los demás, y las mujeres suelen ser las víctimas de esas interrupciones”, afirma Joanna Wolfe, investigadora sobre comunicación e igualdad de la Universidad Carnegie Mellon.

El objetivo suele ser el poder. Ejercer poder sobre el grupo y también sobre el contenido. Esto se debe a que la gente considera automáticamente que las personas que destacan en las conversaciones son más competentes a pesar de que no siempre sean los más simpáticos. “La atribución de competencia y autoridad no surge de forma espontánea”, dice Helga Kotthoff, “sino que tiene que ver con la manera en la que se presentan esas personas a la hora de comunicarse con los demás”.

ILUSTRACIÓN: NICOLE LEWEN

Según sus análisis, introducir de forma hostil frases ajenas a la conversación suele tener más que ver con la jerarquía que con el género. Como los hombres suelen ocupar puestos más altos, interrumpen con más frecuencia, y no se debe a que tengan un estilo de conversación más agresivo.

Sin embargo, según un estudio de la Universidad de California, se interrumpe más a las mujeres que a los hombres en las entrevistas de trabajo, a pesar de que en este caso las jerarquías están perfectamente claras. Y en el Tribunal Supremo, la instancia judicial más alta de Estados Unidos, las juezas tienen que soportar interrupciones verbales tres veces más a menudo que sus colegas masculinos, según quince años de registros.

Pero aunque las estadísticas sean claramente favorables a los hombres, no siempre son ellos los que interrumpen a los demás. De hecho, las mujeres también tienen tendencia a interrumpir a otras mujeres. Por eso es necesario ayudar a contrarrestar el impulso de hablar antes de tiempo.

En primer lugar, hay que justificar la interrupción. Porque interrumpir la frase de otra persona no siempre es impertinente. No todas las interrupciones son iguales, subraya la lingüista Helga Kotthoff. Además de apoderarse de forma hostil de la frase, como demostración de poder, también hay interrupciones amistosas, incluso positivas. Interrumpir también puede ser útil y muy agradecido, y puede dinamizar

una conversación. Hace más de 30 años, la científica de la comunicación Julia A. Goldberg, de la universidad estadounidense de Wyoming, clasificó las interrupciones en tres tipos: malas, buenas y neutras.

Una interrupción cuyo objetivo sea demostrar poder casi siempre se produce delante de público. De hecho, es precisamente el tipo de interrupción que más les gusta a los hombres. Soció-



*AL INTRODUCIR DE FORMA
HOSTIL FRASES AJENAS A
LA CONVERSACIÓN
DEMOSTRAMOS PODER*

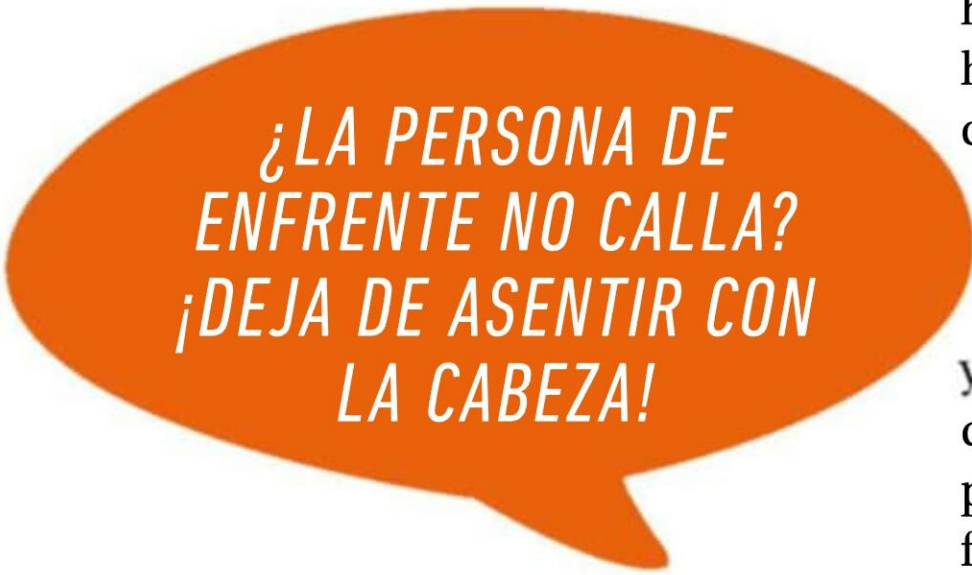
logos de Princeton descubrieron que cuanto más grande sea un grupo, más probable es que los hombres tomen la palabra. E investigadores de Yale llegaron a la conclusión de que cuanto más poderosos son los hombres, más y durante más tiempo hablan. Esto se debe a que “el tiempo de uso de la palabra también influye para demostrar que se detenta poder”, como subraya Helga Kotthoff.

Interrumpir de esta manera crea un doble problema. En primer lugar, las personas a las que se interrumpe se sienten poco apreciadas y piensan que lo que tienen que decir no es importante. Pero no son los únicos que pien-

san así. Los oyentes también perciben lo mismo.

En cambio, el segundo tipo de interrupciones, las armoniosas, permite que se establezca una relación de escucha a la altura de los ojos.

Estas interrupciones pueden servir para expresar interés, por ejemplo haciendo una pregunta rápida (“¿Te refieres a la del 9b?”), comentando algo rápidamente (“¡Qué emocionante!”) o



*¿LA PERSONA DE
ENFRENTA NO CALLA?
¡DEJA DE ASENTIR CON
LA CABEZA!*

con alguna expresión que demuestra que estás de acuerdo (“Ajá”). Esto indica a la otra persona que estás realmente implicado y emocionalmente comprometido con lo que está diciendo. La persona que habla se siente más escuchada y se crea una dinámica positiva entre las dos.

“Por supuesto, incluso las interrupciones benignas pueden resultar desagradables para la persona a la que se interrumpe”, afirma el formador en comunicación y retórica Jörg Abromeit. Por ejemplo, cuando alguien hace una pregunta mientras el orador está a punto de formular la parte más importante de su mensaje. Hacer preguntas demasiado rápido y con demasiada

frecuencia también puede resultar molesto.

La situación es similar con el tercer grupo de interrupciones, las interrupciones neutras. Este tipo de interrupciones no tienen un significado más profundo, y no tienen que ver ni con el poder ni con las relaciones.

Las conversaciones entre personas son verdaderas obras de arte. Suelen ser muy fluidas y eso es admirable. De hecho, parecen orquestadas, como si hubiera un director de orquesta secreto. Las intervenciones pueden solaparse y las distintas voces no siempre están divididas por pausas.

La gente reconoce en la gramática y la entonación del interlocutor señales que les indican que su turno está a punto de llegar. Si se produce un conflicto verbal, puede deberse a motivos muy diversos. Por ejemplo, el oyente puede estar muy implicado emocionalmente. Tiene muchas ganas de sentirse incluido o puede tener miedo a olvidarse de lo que quería decir. Sin embargo, incluso las interrupciones neutras son a veces poco amistosas, por ejemplo, si se deben a una falta de interés o atención. Pero las personas también tienen estilos de comunicación diferentes. Suelen moldearse en casa y también dependen de la personalidad. Algunas personas ni siquiera se dan cuenta de que están interrumpiendo una conversación. Lo que una persona percibe como impertinencia es una conversación animada para otra. Y, por último, puede ser una cues-

tión de percepción: las personas con autismo o TDAH (trastorno de déficit de atención por hiperactividad) tienden a interrumpir porque son menos capaces de reconocer las señales de los demás.

Pero, ¿cómo hacer frente a las interrupciones intrusivas? Depende del tipo de interrupción. Interrumpir de forma abrupta a alguien que quiere demostrar su poder solo consigue debilitar tu propia posición. Por eso hay que reaccionar de otra manera en esos casos. De lo contrario, parece como si no creyeras que lo que tienes que decir es verdaderamente importante, dice Jörg Abromeit.

Abromeit recomienda levantar la mano para enviar el mensaje diciendo por ejemplo: “Espera, por favor”. En cambio, un “¡Por favor, déjame terminar!” suele sonar demasiado agresivo. Podrías decir algo como: “Casi he terminado, pero me gustaría hacer una puntualización”. También puede ayudar ponerse de pie, ocupar espacio y hacer afirmaciones contundentes en lugar de “bueno, a lo mejor podría ser así”.

A veces quieres interrumpir urgentemente porque la otra persona se ha apoderado del hilo de la conversación y simplemente no quiere soltarlo. En este caso, una de las estrategias más importantes es no animarles a seguir hablando. “Tendemos a asentir con la cabeza cuando la otra persona está hablando”, dice Jörg Abromeit. “Si seguimos haciendo eso, la otra persona no

ve motivos para dejar de hablar”. Pero si se pone fin a esas señales de asentimiento, entre el 70% y el 80% de los que suelen apoderarse de la conversación deja de hacerlo por voluntad propia.

Y luego está el papel más difícil: cuando tú eres el que tiende a interrumpir. Si no quieres interrumpir, primero tienes que aprender a escuchar de verdad. A menudo, la gente —especialmente cuando habla con personas que conoce hace tiempo— tiende a añadir algo o a responder porque cree que ya sabe lo que la otra persona está intentando decir. Pero, ¿te has preguntado si la persona está diciendo algo completamente distinto?

Si, a pesar de tus buenas intenciones, acabas volviendo a tomar la palabra, al menos puedes devolvérsela, por ejemplo diciendo: “Perdona, te he interrumpido, ¿qué ibas a decir? Continúa, por favor”.

Hay que sacar una conclusión de todo esto: si te interrumpen constantemente, ya sea de forma amistosa u hostil, ya sean hombres, mujeres, jefes o subordinados, deberías preguntarte cómo es tu manera de comunicarte. ¿Tiendes a divagar sin parar? ¿Dejas hablar a los demás de forma voluntaria? ¿Hablas solo de ti mismo? Esto también tiene solución: “Puedes practicar a decir en tres frases lo que normalmente dices en 17”, dice Jörg Abromeit.

Porque, por supuesto, si quieres ir al grano, tienes que aprender a poner puntos en tus frases. 





¡Feliz Navidad!

¿Qué sería de las fiestas sin nuestras películas favoritas?

Markus Ward



▲ **Love Actually (2003)** nos presenta a diez parejas poco ortodoxas en vísperas de la Navidad. Uno de los protagonistas es Billy Mack (Bill Nighy), un cantante inglés venido a menos que intenta recuperar la fama y crea sin querer un éxito de Navidad. *Spoiler:* su búsqueda de compañía no termina con ninguna de las elfos sexy que aparecen en su vídeo musical.

◀ **Pesadilla antes de Navidad (1993)**

Jack Skellington, el rey de la Ciudad de Halloween, descubre la Ciudad de la Navidad y decide importar la fiesta. Su intento y el de sus compañeros de acoger esta nueva fiesta no sale como estaba previsto en este animado musical.

► En **Solo en casa (1990)**, una familia deja solo por descuido a su hijo Kevin McCallister (Macaulay Culkin), de 8 años, durante las Navidades. Empezará a echarlos de menos cuando se ve obligado a defender su casa de dos ladrones.

▼ **Quince días de placer (1942)** cuenta las alegrías y desamores de un grupo de artistas a lo largo de un año. El personaje Jim Hardy (Bing Crosby, en el centro), canta el mayor éxito de ventas de la temporada navideña, "White Christmas".







▲ En ***La Jungla de cristal* (1988)** los planes navideños del detective John McClane (Bruce Willis) se ven bruscamente interrumpidos por terroristas internacionales, por lo que se ve obligado a matar a diez de ellos para restablecer el espíritu navideño.

► **Los teleñecos en *Cuento de Navidad* (1992)** se inspira en la novela clásica que Charles Dickens escribió en 1843. El reparto cuenta con el ganador del Óscar Michael Caine como el avaro Ebenezer Scrooge y a la rana Gustavo como Bob Cratchit, el empleado mal pagado y cariñoso padre del pequeño Tim.

◀ ***El pequeño Lord* (1980)** es la historia del conde de Dorincourt (Alec Guinness) un amargado cascarrabias que se transforma en un cariñoso abuelo gracias al pequeño Ceddie (Ricky Schroder), con el que descubre la generosidad y la familia, y celebra la mejor Navidad de su vida.





La psicología del regalo

El obsequio es uno de los protagonistas de las fiestas de fin de año. ¿Pero por qué es tan importante? ¿Qué dice de nosotros?

María Ángeles Lobo y Sophie Fernández

DE EL ESPAÑOL

LA LLEGADA DE las fiestas de fin de año suele firmar la búsqueda intensiva de regalos. Por tradición, Navidad y Reyes se presentan como buenas oportunidades para mimar a nuestros seres queridos.

El arte de regalar, lejos de ser anodino, tiene muchos significados a nivel social y psicológico. “Un regalo puede reflejar nuestros intereses, valores y la relación con el receptor del mismo. Los regalos son una forma de comunicación simbólica, y pueden revelar aspectos de la identidad del donante, y de la percepción que tiene del receptor”, explica Unai Aso, psicólogo de Buen-coco [hoy Unobravo].

Los beneficios del regalo

“La satisfacción puede variar entre dar y recibir regalos. Hay estudios que han encontrado que dar regalos puede aumentar la felicidad y mejorar el estado de ánimo del donante, posiblemente más que recibirlos. Hacer un regalo puede fortalecer las relaciones sociales y expresar emociones. Los regalos pueden servir como herramientas para mantener relaciones y expresar aprecio, obligación o amor, entre otros sentimientos», añade el experto.

Y no importa tanto su valor material: “El valor de un regalo muchas veces trasciende su costo material, y radica más en su significado emocional y simbólico”. Hay autores que argumentan que los regalos son extensiones de la

persona que los da, simbolizando la relación y los sentimientos hacia quien los recibe.

Además, “los regalos inmateriales, como las experiencias, pueden tener un impacto emocional más profundo y duradero. Por ejemplo, en un estudio de Leaf Van Boven y Thomas Gilovich (2003) se encontró que las experiencias generan mayor satisfacción y felicidad a largo plazo que los bienes materiales”.

Un regalo puede plasmar, sin lugar a dudas, facetas de nuestra personalidad: “Los regalos que elegimos dar y pedir pueden reflejar aspectos de nuestra identidad, lo que deseamos, nuestros valores, etc. Hay autores que sugieren que los regalos son expresiones de la autoimagen (cómo nos percibimos a nosotros mismos) y las expectativas sociales”.

¿El regalo perfecto?

¿Existe el regalo perfecto? “No creo que exista el regalo ‘perfecto’, pero para elegir un buen regalo es importante conocer los intereses y gustos del receptor, considerar la ocasión, y elegir algo que tenga un significado especial para la persona. La personalización y la creatividad también son aspectos que se suelen valorar positivamente”, aclara el psicólogo.

¿Y cómo enfrentarse a un “fracaso”? “Frente a regalos no deseados, las personas suelen actuar con cortesía y agradecimiento, evitando herir los sentimientos del donante y porque actuamos en función de normas sociales y cultu-



Los regalos que elegimos dar y pedir pueden reflejar aspectos de nuestra identidad.

rales. Normalmente estos regalos se conservan, se regalan o se devuelven discretamente”, afirma.

¿Y los niños?

Uno de los temas más sensibles es la frecuencia y cantidad de regalos destinados a los niños: “Dar regalos a los niños puede ser beneficioso para su desarrollo emocional y social, pero todo depende de la frecuencia y el tipo de regalo que sea. Lo ideal es no enfocarse excesivamente en regalos materiales y tratar de utilizar el regalo como una forma de expresión emocional y una forma de fortalecer el vínculo de la relación (padres e hijos, entre hermanos, etcétera)”.

Por lo tanto, “enseñar el valor de un regalo implica destacar su significado emocional y la intención detrás de él,

más que su valor material. Es importante fomentar la gratitud y el reconocimiento del esfuerzo y el afecto de quien da el regalo”.

Además, recomienda, “limitar la cantidad de regalos puede ayudar a los niños a apreciar más lo que reciben. Hay estudios que sugieren que la sobreabundancia puede disminuir la apreciación, mientras que la escasez puede aumentar el valor percibido”.

En todo caso, “la percepción de la obligatoriedad en dar regalos puede variar social y culturalmente. Aunque los regalos pueden ser vistos como obligatorios en ciertas ocasiones, también reflejan la importancia de mantener relaciones sociales y expresar emociones”.

DE EL ESPAÑOL, 20 DE DICIEMBRE DE 2023, EL LEÓN DE EL ESPAÑOL PUBLICACIONES S.A.



Una de las gárgolas de Notre-Dame de París, colocadas en el siglo XIX. Su apariencia aterradora parecía prohibir la entrada del mal en la catedral.

La gloria de las catedrales

Sobreviven a guerras, incendios e incluso al secularismo. Para celebrar la reapertura de Notre-Dame de París el 8 de diciembre, seis propuestas para escapar del ruido y la presión mundana y adentrarse en el reino de la meditación y el pensamiento íntimo.

Simon Jenkins

DEL LIBRO *Las 100 mejores catedrales de Europa*, Viking

Las catedrales europeas son las obras de arte más grandiosas del continente. Testimonios de su fe cristiana, pero también de su arquitectura, ingeniería y artesanía. A pesar de haber sido construidas hace más de ocho siglos, sus estructuras siguen imponiéndose sobre las ciudades, desde Colonia hasta Palermo, y desde Moscú hasta Barcelona. Para mí, estos edificios son manifestaciones del pasado colectivo de Europa. Son maravillas del mundo, creadas a partir de ladrillo, piedra, madera y vidrio pero elevadas por un halo de misterio. En ellas se funden historia y geografía, arte y ciencia, mente y cuerpo. Y me encanta que me dejen perplejo, con un interrogante flotando sobre mi cabeza.

Notre-Dame, París

FRANCIA

Notre-Dame rivaliza con la Roma de San Pedro entre los baluartes de la cristiandad. Para mí, su personalidad es esquiva. No tiene el aura de un romance parisino, sino más bien el de una rigurosa tía abuela impecable hasta en el último detalle.

El lugar que ocupaba Notre-Dame en el afecto público estaba fuera de toda duda cuando se originó un incendio en la base de su aguja central, en abril de 2019. El mundo entero lo contempló horrorizado. El desastre mostró la huella que estas catedrales dejan en la imaginación de las personas, con o sin afinidad cristiana. Notre-Dame era Francia y todos lloraban la pérdida.

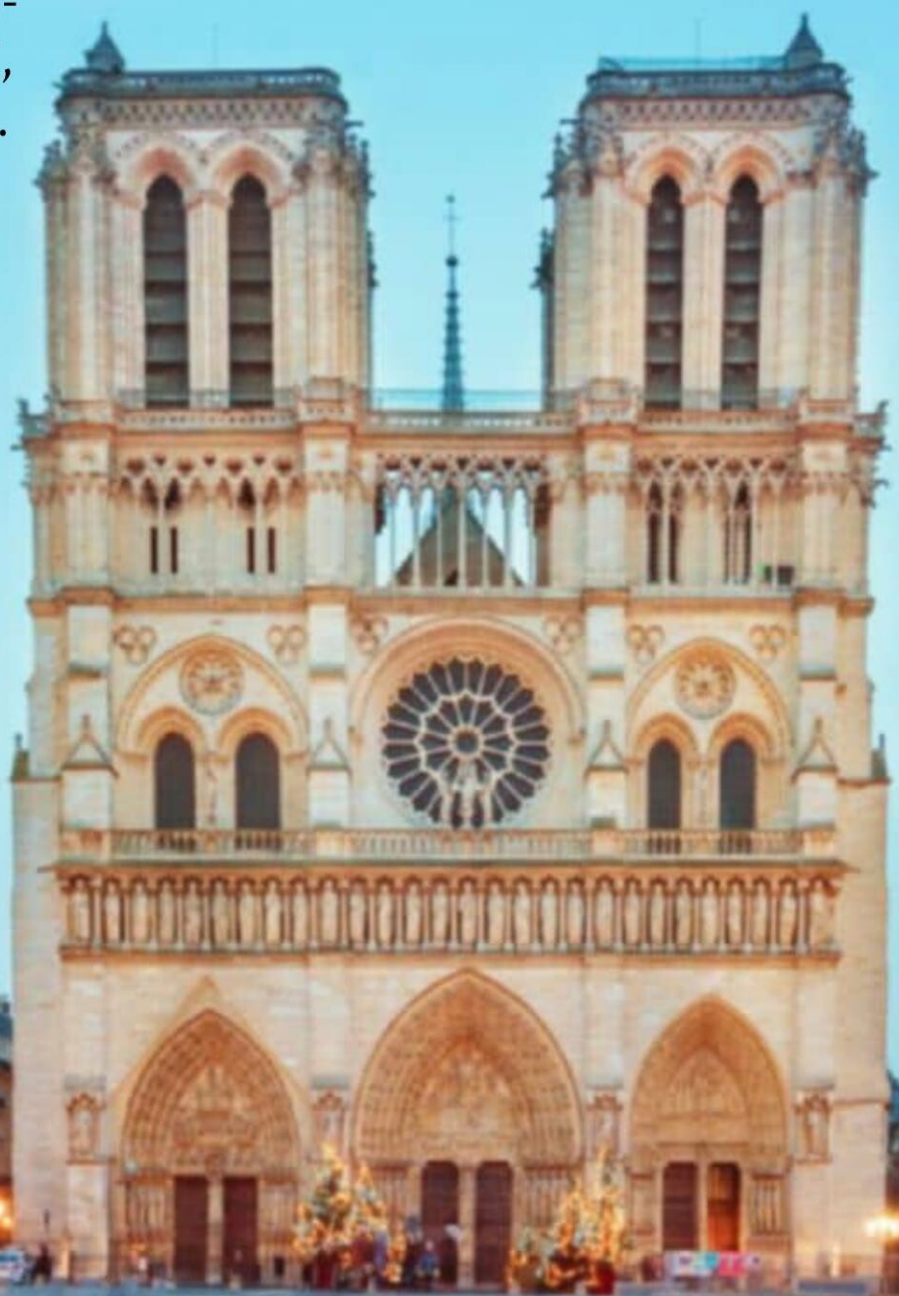
La Île-de-la-Cité en el Sena albergaba una iglesia desde el siglo VI, cuando Clovis trasladó su capital allí. Durante el reinado de Felipe Augusto (1180-1223), siendo impensable que París no tuviera la mejor catedral de Francia, su bóveda de 35 metros sería la más alta construida.

En 1831, en la novela *Notre-Dame de Paris* de Victor Hugo, publicada en inglés como *El jorobado de Notre-Dame*, la catedral era prácti-

camente un personaje más de la historia. La popularidad de la novela impulsó una campaña para restaurar la catedral, iniciada por Viollet-le-Duc.

Hoy, la catedral es tan familiar que se pasan por alto sus etapas. Las secciones y la fachada orientadas al oeste conservan la solidez del románico, mientras que desde el este, el exterior gótico se eleva como un galeón amarrado a orillas del río.

La catedral incluye obras de arte como trece retablos donados en el siglo XVII por el gremio de orfebres de París, en lo que se decía que era la primera galería de arte pública de Europa. Esta tradición se reanudará cuando la catedral reabra sus puertas, acelerada como en la Edad Media por la generosidad de los magnates de París.





Colonia

ALEMANIA

Mientras conducía por el Bajo Rin, vislumbré lo que parecían dos dientes de dragón en el horizonte, como si anunciaran una inminente catástrofe. Pero lo lúgubre se tornó pronto en glorioso. Esta imponente iglesia formada por una enorme pared vertical es arquitectura en su máxima expresión.

Colonia era una ciudad fronteriza romana, y lugar de culto cristiano primitivo. Cuenta con un baptisterio del

siglo VII y una iglesia carolingia consagrada en el 818. El tesoro de la catedral se vio transformado por la donación de reliquias de los Reyes Magos en 1164 por el emperador Federico Barbarroja, una lucrativa atracción de peregrinaje.

Entrar en la catedral de Colonia es como pasear por un bosque de secuoyas gigantes. Columnas oscuras se elevan mientras la nave se funde en sus dobles pasillos. Las ventanas del triforio tiñen el espacio de azul marino. La vista más allá del crucero es casi surrealista.



Bolduque

PAÍSES BAJOS

Den Bosch, como se llama a Bolduque, es una tranquila ciudad situada a orillas de los canales. No habría un lugar más inverosímil para ser la cuna del artista tardomedieval El Bosco (c. 1450–1516), de no ser por su catedral gótica. La estrella de las iglesias neerlandesas bien podría ser de otro planeta. Sus cornisas exteriores, hornacinas y pináculos están cargados de intrincados trabajos de piedra, mientras que alrededor de 600 tallas medievales de ángeles, sacerdotes, animales, monstruos y ciudadanos adornan hasta el último rincón disponible. Todo Den Bosch está en la cubierta, observando, haciendo muecas, riendo, tocando música o trepando por los contrafuertes. Criaturas fantasmales se arrastran por las tejas y arrojan agua desde las gárgolas.

Durante la restauración de 1998, el escultor local Ton Mooy reemplazó cuarenta de las estatuas más erosionadas, incluidos catorce ángeles. Uno de ellos, en el transepto sur, lleva alas y va vestido con vaqueros y sudadera, habla por un teléfono móvil, que se dice, solo tiene un botón, “para Dios”.

GETTY IMAGE/MATHESS

Sé Velha, Coimbra

PORTUGAL

La Sé Velha de Coimbra sobrevive como una excepcional catedral románica. El edificio se alza en solitario en una preciosa plaza testimonio de sus orígenes. Tiene la apariencia de una fortaleza de los cruzados, con una fachada sobresaliente y una puerta imponente, pequeñas ventanas y gruesos muros almenados, toda en arenisca ocre intensa.

La única decoración exterior son las columnas que flanquean la puerta, hermosamente talladas. Reflejan la tradición morisca de sus escultores, sin figuras humanas ni escenas bíblicas, sino motivos geométricos y botánicos, reacios a romper con el pasado mozárabe.

El claustro de la década de 1220, con sus dobles arcadas con rosetones calados, dan a una fuente tranquila, otro indicio del pasado morisco de Portugal. Imaginamos aquí a los eruditos, lejos del tumulto de la Inquisición que restringió la libertad de la mayoría de las universidades de la península ibérica.

Sagrada Familia, Barcelona

ESPAÑA

Cuando visité por primera vez la Sagrada Familia, era un conjunto de agujas que se alzaban en medio de lo que parecía un andamio abandonado. Diseñada por Antoni Gaudí (1852-1926), en 1883 era un solar abandonado. Los visitantes tenían que contentarse con la catedral oficial de la ciudad. Hoy en día, la Sagrada Familia está casi finalizada.

La iglesia era un “templo expiatorio” propuesto en 1866 por un excéntrico editor catalán, Josep Bocabella. Comenzó en 1882 con un diseño neogótico convencional, pero un año después conoció al joven Gaudí, profundamente piadoso, y fue reclutado.

Gaudí creía que las formas naturales debían ser la clave del diseño humano. La naturaleza, escribió, era “el Gran Libro, siempre abierto, que debemos forzarnos a leer”. La iglesia iba a ser una narrativa visual de su fe, una reinterpretación de la imaginación gótica.



Amberes

BÉLGICA

Amberes, en la región flamenca de Bélgica, fue un vestigio del imperio de Carlomagno, entre lo que se convertiría en Francia y Alemania. Alternativamente franca, flamenca, borgoñona, española, holandesa y francesa, Amberes se benefició de no pertenecer a nadie, hasta que ese beneficio se convirtió en una maldición.

A principios del siglo XVI, la ciudad había crecido hasta convertirse en el puerto más grande del norte de Europa. Se estimaba que controlaba el 40 por ciento de todo el comercio mundial. A lo largo del siglo XVI, la rebelión y el protestantismo trajeron opresión, la Inquisición española y el desastre. La prosperidad de la ciudad se disparó y luego se desplomó.

La catedral y su torre de 123 metros lograron sobrevivir a través de estas vicisitudes como un emblema de Amberes. La torre es la más alta de los Países Bajos, con pináculos y una estructura de celosía que alberga nada menos que cuarenta y nueve campanas. Se dice que el emperador Carlos V declaró que era tan bella que debería conservarse en una urna de cristal. 🏰



CONSEJOS PARA SER **UNA CELEBRIDAD**

*Desvelamos los secretos
para aparecer en la portada de una revista*

Richard Glover

DA LA IMPRESIÓN de que todos los perfiles de personas famosas contienen variaciones de la frase “mi madre siempre me decía...” Por ejemplo: “Mi madre siempre me decía: ‘marca siempre la diferencia’”. O también: “Mi padre siempre me decía: ‘cumple siempre con tu palabra’”. En las familias de los famosos, los padres se limitan a dejar caer pepitas de sabiduría del tipo: “Un viaje de mil kilómetros empieza siempre con un solo paso” o “Nunca debemos apartarnos de nuestra verdadera naturaleza”.

A veces, los abuelos también entran al trapo, lanzando perlas como si fuera pienso para pollos. Un redactor de perfiles de una revista se lo preguntó un día a un famoso que confesó: “Mi abuelo siempre me decía que la felicidad era la clave de la vida”. O: “Mi abuela siempre decía que todo parece imposible hasta que te pones a ello”.

Esto resulta difícil para aquellos que nunca hemos recibido este tipo de formación filosófica, así que nunca podremos aparecer en la portada de una revista

“¿Qué te decía siempre tu madre?”, sería la pregunta que te haría el periodista, preguntándose si sería algo así como ‘hacer realidad tus sueños’ o ‘dejar un mundo mejor’.

Pero lo cierto es que nos veríamos obligados a decir: “Nada”. Y seguro que esa respuesta provocaría una mirada de decepción. ¿Cómo va a conseguir el periodista un buen titular de alguien que no tiene ningún recurso filosófico?

El periodista podría insistir: “Seguro que le dieron algún consejo para la vida. Algo así como que ‘hay que vivir cada día como si fuera el último’ o quizá ‘el amor es lo único que da sentido a la vida’”.

“La verdad es que no”, tendríamos que reconocer, “aunque solía aconsejarme que ordenara mi habitación”.

En ese momento, el redactor estaría totalmente desconcertado. “¿Qué? ¿Ese

CUANDO APAREZCA EL PERIODISTA, DEBERÍAS ESTAR HACIENDO ALGO INTERESANTE, COMO PESCA CON MOSCA.

es el consejo que le dieron? ¿Ni la de ‘sigue a tu corazón’, ni la de que ‘el dolor nos hace más fuertes’?”

“Pues no”, responderíamos. “Aunque insistía en que había que lavarse los dientes dos veces al día y creía que llevar chanclas era malo para los pies. Pero eso es todo”.

Así que es lógico que tan poca gente aparezca en las portadas de las revistas. No solo carecemos de esos consejos filosóficos que deberíamos haber recibido cuando estábamos sentados sobre las rodillas de nuestra madre. Además, tampoco superaríamos el examen de otras cosas ineludibles que exige un escritor de perfiles.

Después de haber leído bastantes perfiles en revistas, cuando el periodista aparece para hacer la entrevista deberías estar haciendo algo interesante y haber “olvidado por completo” que el periodista estaba a punto de llegar. Por ejemplo, tendrías que estar tallando un conejo de madera a mano, practicando la pesca con mosca o investigando la historia del comercio de pieles en el norte de Canadá “para un guion que estoy escribiendo”.

Por ejemplo, muchos llevaríamos ropa normal cuando llega el redactor. “Cuando llegué”, se vería obligado a revelar el periodista, “María estaba sentada, esperando a que yo llegara a la hora acordada. Llevaba unos pantalones normales, un top de color indeterminado y no hacía nada interesante. Ni apicultura, ni nada de nada”.

Este no es el material del que están hechas las portadas. Quizá deberíamos esforzarnos un poco más si queremos aparecer en la portada de una revista.

Empecemos con los sabios consejos que recibiste de tus padres. Solo necesitamos un poco de análisis creativo. Es posible que esos consejos triviales que te daba fueran más filosóficos de lo que pensabas. “Mi padre siempre me decía que revisara el nivel de aceite del coche. Creo que quería enseñarme lo efímero de la vida y que hay que prestar atención a las cosas pequeñas.”

Al notar la cara de agradecimiento de la periodista, continuaría diciendo: “Mi abuela siempre quiso guiarme por los misterios de la vida. Solía aconsejarnos

que ‘quitáramos las burbujas de la masa de un bizcocho si no queríamos que tuviera agujeros’. Creo que quería decir que en el viaje de la vida hay que darse tiempo para considerar en silencio el milagro de la existencia. O, si habían pasado unas horas desde su última comida, decía tímidamente: “El estómago me está sonando como un león”, con lo que pretendía recordar la necesidad de escuchar al propio cuerpo y oír su llamada ancestral.

Llegados a este punto, el redactor o redactora estaría encantado y escribiría rápidamente su perfil.

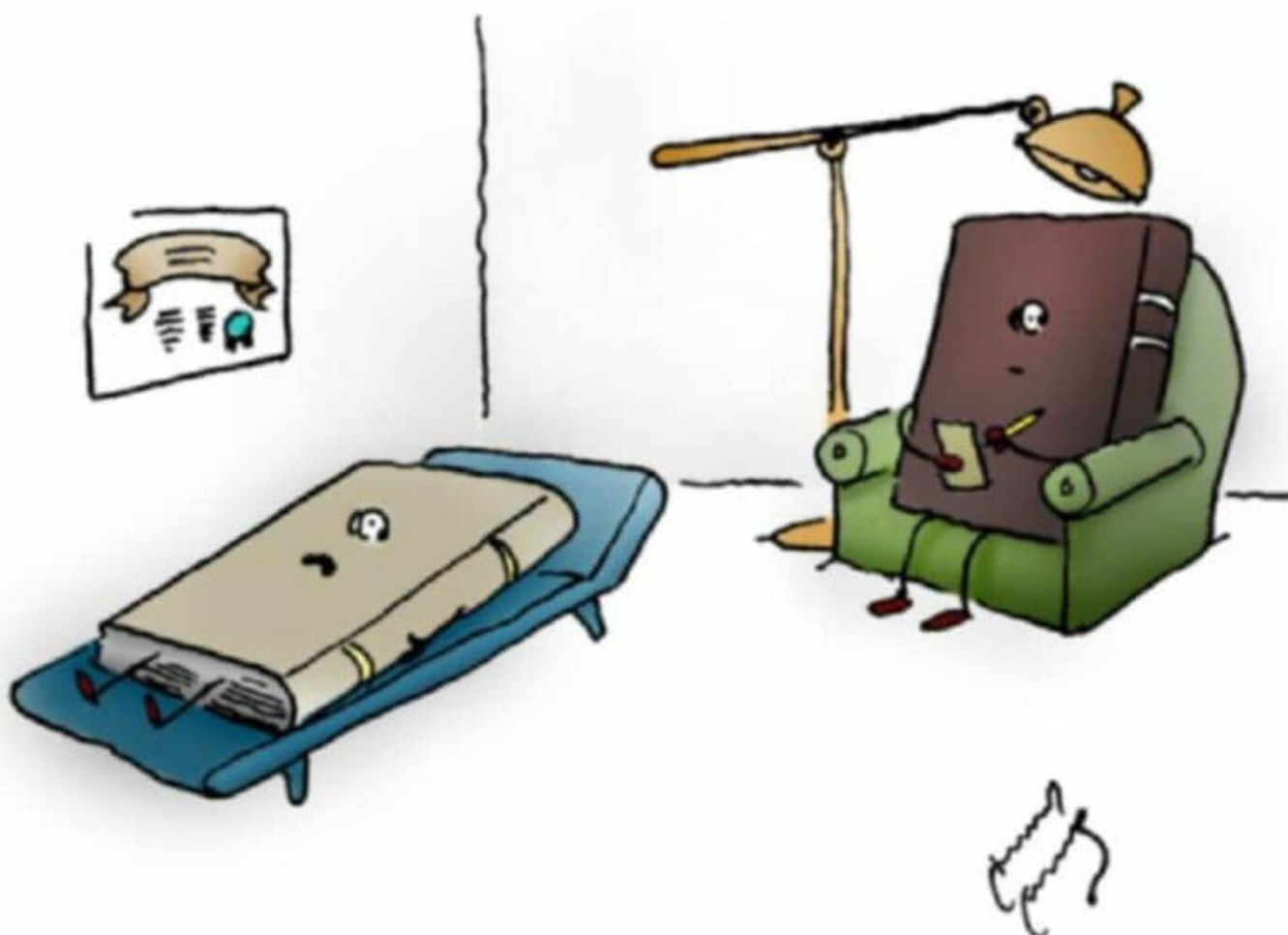
“Y luego”, habría que añadir: “también estaba mi abuelo materno, al que no pude conocer, pero cuyas palabras han quedado recogidas en varios documentos judiciales. La policía dejó bien documentada su sabiduría vital, como en su clásico estribillo: ‘Por supuesto que no son robados, y si lo son, yo no tengo nada que ver’”.

“Creo que era su manera de dudar de la supuesta diferencia entre verdad y ficción, a la vez que me invitaba a mí, su nieto, a asumir una visión de un mundo a través de una comprensión *sui generis* de la profunda ambigüedad que esconde la existencia”.

Tal vez puedas encontrar también profundos consejos filosóficos en las palabras de tus antepasados. Y si te tomas la molestia de vestirme de forma interesante y que te pillen criando a un tejón en casa, seguro que en pocos días serás el protagonista de la portada de una revista. 

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



“La película era mejor”

Los canadienses deben estar enfadados con sus fundadores. Quiero decir, llegaron al continente americano cuando la tierra estaba completamente despoblada, miraron a su alrededor y dijeron: “Nos quedaremos con la parte congelada”.

—JON STEWART

Dos molinos de viento están en el campo. Uno se vuelve hacia el otro y le pregunta: “¿Qué tipo de música te gusta?”. “Soy fan del metal”, responde.

—REDDIT.COM

Mientras arrastra a su hijo llorando por el supermercado, un

padre repite en voz baja:

—No te alteres, Juan. No grites. Tranquilo.

Una persona, impresionada, le dice: —Admirable cómo transmite calma a su hijo.

El padre responde: —Soy Juan.

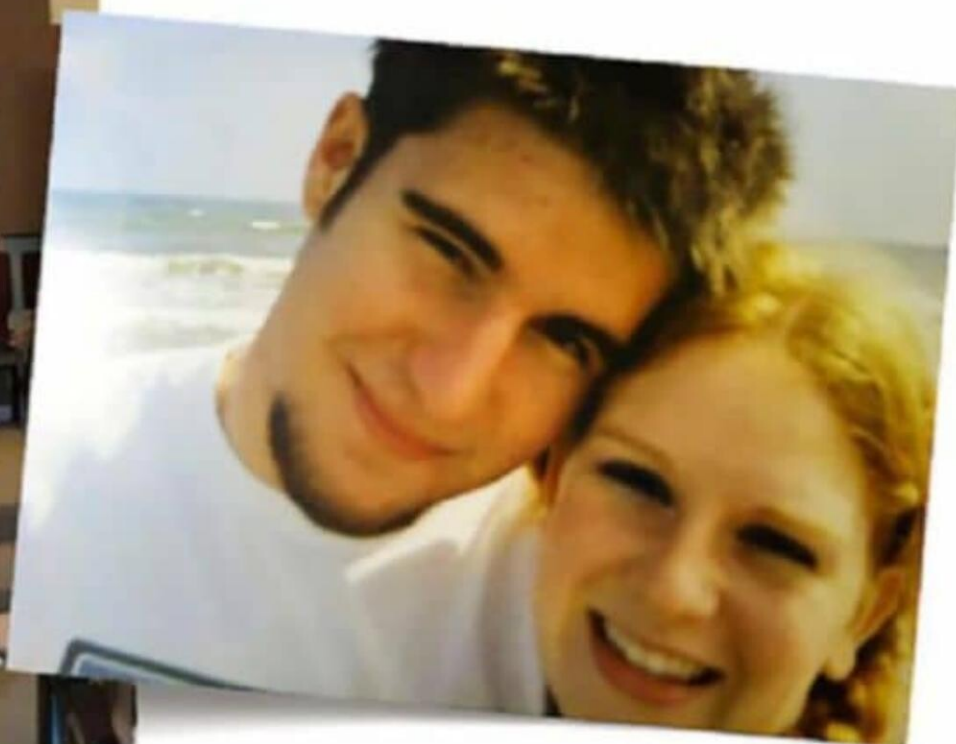
—CATALOGS.CO

El hombre que cuida al ex de su mujer

*Para su mujer y él, “en la salud y en la enfermedad”
significa algo realmente especial*

Tom Hallman Jr.





Izquierda: Kris Lehmer y Brandon Smith el día de su boda. Arriba: juntos en la playa, su “lugar de felicidad”.

AQUEL MIÉRCOLES por la mañana, la joven pareja se movía rápido por casa, centrada en su día, mirando hacia adelante, como siempre habían navegado juntos por la vida y el amor.

Kris Lehmer y Brandon Smith, entonces veinteañeros, se habían conocido en un campamento de verano en Houston, él de 15 años y ella de 16 en aquel momento. A ella le parecía guapo. Los cotilleos del campamento decían que él estaba enamorado.

Échandole valor, Kris llamó a Brandon y le invitó a patinar. De vuelta al instituto, se escribieron y hablaron seriamente de matrimonio, convenci-

dos de que eran almas gemelas. Durante los años de instituto, fueron a esquiar, al zoo y al museo de ciencias. Kris le decía a Brandon que era la primera persona en quien confiar para contarle sus sentimientos, miedos y sueños. Brandon le decía que Kris sacaba lo mejor de él.

Después del instituto, Kris fue a la universidad, a una hora de distancia. Una noche, oyó que llamaban a la puerta, la abrió y se encontró a Brandon con flores en la mano. Había conducido para sorprenderla. Un par de años después, en 2006, se casaron, cuando ambos tenían 21 años.

Cuando Kris cumplió 24 años, se había licenciado en psicología e histo-

ria del arte y tenía dos trabajos. A los 23, Brandon iba a clases de informática mientras trabajaba como mecánico en un concesionario de coches.

Kris salió de casa la primera aquel miércoles de noviembre de 2008. Le dio un beso a Brandon y le dijo que le quería. Brandon la besó y le dijo que la quería. Fue la última vez que conectarían de una forma tan sencilla y pura.

EL DÍA DE KRIS empezó de forma típica. Condujo hasta la empresa de su padre, donde trabajaba como administrativa. Al cabo de unas horas, se fue a su segundo trabajo como docente en el museo de arte. Su madre pasó por allí y estuvieron una hora viendo una nueva exposición antes de volver a casa de su padre en coches separados.

De camino, sonó su móvil. Kris lo puso en altavoz y oyó a un hombre de la comisaría de policía de Houston. Tras confirmar que hablaba con Kris Lehmer, le preguntó si iba conduciendo y le pidió que aparcara.

Con el corazón acelerado, Kris aparcó el coche en el carril de emergencia de la autopista.

“Estoy aquí”.

“Han llevado a su marido en ambulancia aérea al hospital”.

“¿Qué?”

“Ha tenido un accidente de coche. Tiene que ir al hospital”.

Kris colgó y llamó a su madre. Fueron en caravana hasta la siguiente salida, donde Kris encontró un sitio para aparcar. Corrió hacia el coche de

su madre y salieron a toda velocidad en un viaje de 30 minutos al Instituto de Traumatología Red Duke del Centro Médico Memorial Hermann de Texas, uno de los centros de traumatología de nivel 1 más activos del país.

Por el camino, Kris pensó en sus votos matrimoniales: “En lo bueno y en lo malo, en la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad, para amar y cuidar hasta que la muerte nos separe”.

¿Qué significaban realmente aquellas palabras?, se preguntó.

EN EL HOSPITAL, Kris se enteró de que un camión de mudanzas había chocado lateralmente con el coche de Brandon cuando este iba a trabajar. Estaba en la unidad de cuidados intensivos de neurotraumatología.

El protocolo exigía que Kris se pusiera bata, guantes y protectores para los zapatos antes de entrar en la unidad restringida. Siguió a una enfermera hasta la cama de Brandon. Un tubo salía de un respirador y bajaba por la garganta de Brandon para bombear oxígeno a sus pulmones. Las máquinas parpadeaban y pitaban. No había sangre. Ni vendajes. Buena señal, pensó. Brandon parecía dormido, igual que horas antes en su cama.

Cuando los padres de Brandon y el padre de Kris llegaron al hospital, un neurocirujano les dijo que Brandon había sufrido un traumatismo grave. Le habían girado violentamente el cerebro dentro del cráneo. Los axones (largas

fibras nerviosas que conectan el cerebro) se habían desgarrado, alterando la capacidad del cerebro para comunicarse con el cuerpo. El cirujano no dio ningún pronóstico.

Dos semanas después, Brandon abrió los ojos. Pero Kris —una presencia constante junto a su cama— lo vio como lo que era, una victoria parcial. Brandon seguía en coma.

Un mes después, no había ninguna mejora. Considerado médicamente estable, aunque seguía en coma, Brandon sería dado de alta al cuidado de su mujer. Para Kris, fue como un puñetazo en las tripas. Sabía que no podía cuidar de él sola y eso la dolía.

“Tuve que encontrar un centro de enfermería especializada para mi marido de 23 años”, dice.

En el centro, el personal alimentaba, bañaba y cuidaba a Brandon. Este hombre atlético que practicaba *snowboard* y bailaba *breakdance* estaba desamparado. Kris pasaba sus visitas viendo cómo Brandon soportaba largas sesiones de fisioterapia, terapia ocupacional y del habla. En los intervalos, hablaba con él. Pero no respondía.

Un día, un terapeuta le enseñó una foto del día de su boda y pidió a Brandon que señalara a Kris. Kris observó cómo su marido —muy despacio— levantaba la mano y tocaba suavemente la imagen de su mujer.

Sus primeras palabras desde el accidente fueron para Kris: “Te quiero”.

Ella respondió: “Te quiero”.



“James es muy compasivo”, dice Kris.
“Le dice a Brandon que le quiere”.

Exactamente lo que se habían dicho el miércoles por la mañana.

Pero la alegría duró poco. Brandon dejó de responder a órdenes sencillas. Aunque podía hablar de vez en cuando, a menudo lo hacía a trompicones.

Kris seguía visitándole a diario, cogiéndole de la mano, acariciándole el pelo y hablando de su pasado. Tenía los ojos abiertos, pero la mirada perdida. Kris sabía que estaba perdido en un lugar al que nadie podía llegar. Aun así, después del trabajo, Kris lo llevaba a menudo al cine.

“Era bueno para él”, dice. “Le llevaba a ver comedias. No las entendía, pero se reía. Y le encantaban las palomitas”.

Pero Kris se sentía sola. Mujer de fe, Kris luchó con Dios y con lo que le

había ocurrido a Brandon, a ella y a la vida que habían planeado juntos. “Pasaba seis horas al día con Brandon”, dice. “A mi alrededor la gente hacía planes, tenía vacaciones y empezaba familias. Tuve que dejar pasar todo eso”.

Sus amigos y familiares intentaron ayudarla, pero no podían entender lo que estaba viviendo: una mujer joven que ahora cuidaba de su marido de 23 años. Aunque Brandon estaba vivo, Kris empezó a pensar en sí misma como viuda. Llegó incluso a llamar a un grupo de apoyo para viudas. Pero en lugar de solidarizarse, la rechazaron. Dijeron que no era viuda.

“Fue el momento más oscuro de mi vida”, dice. “Estaba indefensa y desesperada”.

Con el tiempo, se hizo evidente. Ya no podía dedicar su vida a Brandon. Necesitaba hacer su propia vida. Necesitaba amor, romance y el consuelo del contacto humano. Y para ello, tenía que dejar atrás su antigua vida. Así que tomó la decisión de divorciarse de Brandon. Pero lo haría a su manera. Se convertiría en su tutora legal para poder cuidar de él.

“Quería honrar esos votos matrimoniales”, dice. “No me divorciaba de Brandon porque hubiera dejado de quererle. Le quería como siempre”.

KRIS SE PUSO EN CONTACTO con varios abogados de Houston, que la rechazaron, diciendo que lo que pedía —un divorcio pero con tutela legal— no tenía sentido. Finalmente, un abo-

gado accedió a ayudarla, pero le advirtió que no sería fácil. Un juez probablemente se mostraría escéptico. Al fin y al cabo, le dijo el abogado, “el trabajo del juez es velar por las personas vulnerables como Brandon”.

Primero vino el divorcio, que fue concedido. Después vino la parte difícil. Kris y su abogado pidieron al juez que le concediera la tutela legal de Brandon. La juez no estaba convencida. Antes de tomar una decisión, exigió que Kris siguiera cuidando de Brandon para demostrar que era capaz y estaba dispuesta a hacerlo.

En 2013, cinco años después del accidente, Kris volvió a comparecer ante el mismo juez. El juez, aún escéptico, interrogó a Kris.

“Me preguntó qué pasaría si me casara”, dice Kris. “¿Y si tenía hijos? ¿Qué pasaría con Brandon? Le dije que nada cambiaría. Brandon siempre estaría en mi vida”.

El juez firmó los papeles que convertían a Kris en tutora legal. Y fiel a su palabra, nada cambió. Siguió visitando a Brandon. Lo llevaba al cine, a casa de su padre, a la iglesia, a cafeterías, a parques. Hablaba con él como si de algún modo él la entendiera.

Y seguía con una gran tristeza por la pérdida de su ex marido, sabiendo que nunca viviría la vida que merecía. Su único consuelo: “Hay algo sagrado en cuidar a alguien a quien quieres”, dice. “Necesitamos amor en nuestras vidas. Estamos programados para la conexión humana”.

NO ERA SOLO CONEXIÓN humana lo que Kris deseaba. Necesitaba más. A finales de 2014, se unió a una web de citas *online* y contactó con un hombre de la zona, James Armstrong, que compartía la custodia de su hijo de 5 años con su ex mujer. Le dio a Kris su número.

Cuando llamó, Kris le dijo a James que tenía algo que decirle de antemano. Le habló de Brandon, del accidente y de que ella era su tutora legal. No le habría sorprendido que James hubiera colgado el teléfono. No lo hizo. La escuchó, respetando su sinceridad.

James, técnico de grupos electrógenos, instalaba equipos en comercios e industrias. Le dijo a Kris que estaba a punto de salir a un largo viaje. Pero quería seguir hablando. Y ella también. Durante las dos semanas siguientes,

sus charlas se prolongaron hasta bien entrada la noche, compartiendo secretos, risas, esperanzas y deseos.

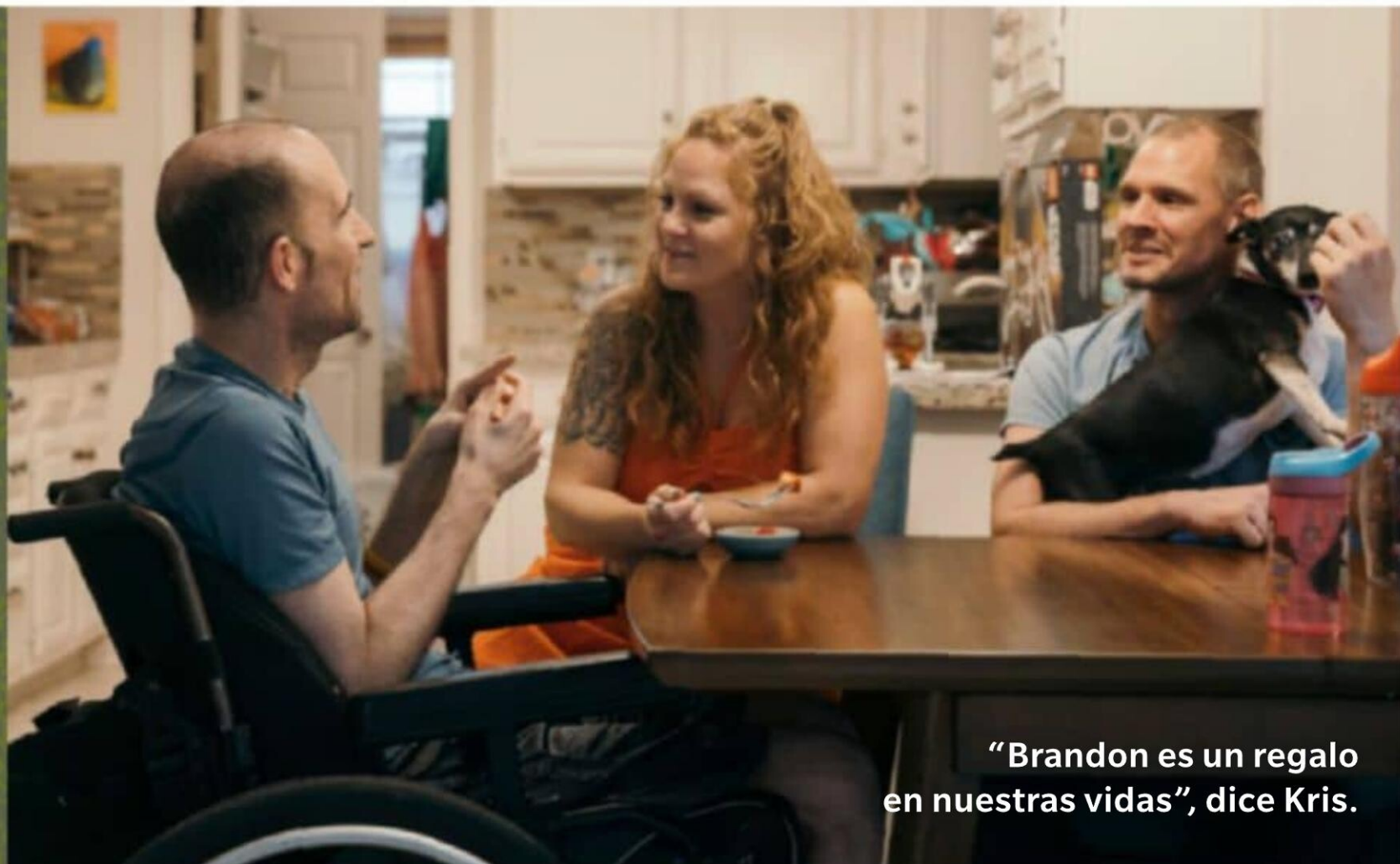
Terminado el viaje de trabajo, James bajó las escaleras del aeropuerto de Houston para recoger su equipaje. Kris le estaba esperando. Era la primera vez que se veían. Sin pausa, se envolvieron en un abrazo y se besaron.

“Me enamoré de ella pieza a pieza”, dice James. “Siempre está pensando en alguien más que en sí misma”.

Unas semanas más tarde, Kris planteó la pregunta que le había puesto nerviosa: ¿Le gustaría conocer a Brandon? Esperaba que dijera que no. Después de todo, ¿qué hombre se lanzaría a esa petición?

“Me gustaría”, dijo James.

Aquel domingo, de camino a la iglesia, James y Kris se detuvieron en el



“Brandon es un regalo en nuestras vidas”, dice Kris.

centro de enfermería, donde Kris presentó a los dos hombres más importantes de su vida.

James ayudó a Kris a subir a Brandon a la silla de ruedas y luego a su coche. En el aparcamiento de la iglesia, ayudó a subir a Brandon de nuevo a la silla de ruedas y caminó junto a Kris mientras entraban en la iglesia. Kris buscó un sitio para la silla de ruedas, de modo que Brandon pudiera sentarse a su lado durante el servicio religioso. Una vez acomodado, Kris fue al baño.

“Cuando volví, el brazo de James rodeaba a Brandon”, dice. “Había soñado que algún día encontraría a alguien dispuesto a querernos a Brandon y a mí”.

Encontró a ese hombre. Y diez meses después, se casó con él.

En sus votos, Kris prometió amar a James y a su hijo.

En sus votos, James dijo: “Prometo amar a Kris y a Brandon para siempre”.

“Nunca se me pasó por la cabeza no quererlos a los dos”, dice.

James y Kris Armstrong llevan nueve años casados y tienen una casa llena de vida, gracias a un adolescente y dos niñas de 4 y 6 años. La familia visita a Brandon en el centro de cuidados y lo trae a casa cada semana para largas visitas. En vacaciones, le hacen sitio en la mesa, turnándose para darle de comer. Su hija de 6 años, Juniper, tiene especial afinidad con Brandon, se sienta en su regazo y no para de ladrar.

Para todos, es Brandon, y le incluyen en sus discusiones, sus bromas, sus



James Armstrong y sus hijas, Meadow, izquierda, y Juniper. A las dos niñas les gusta pasar tiempo con Brandon.

charlas. Es una medida de la dignidad y el respeto que merece por el mero hecho de ser Brandon.

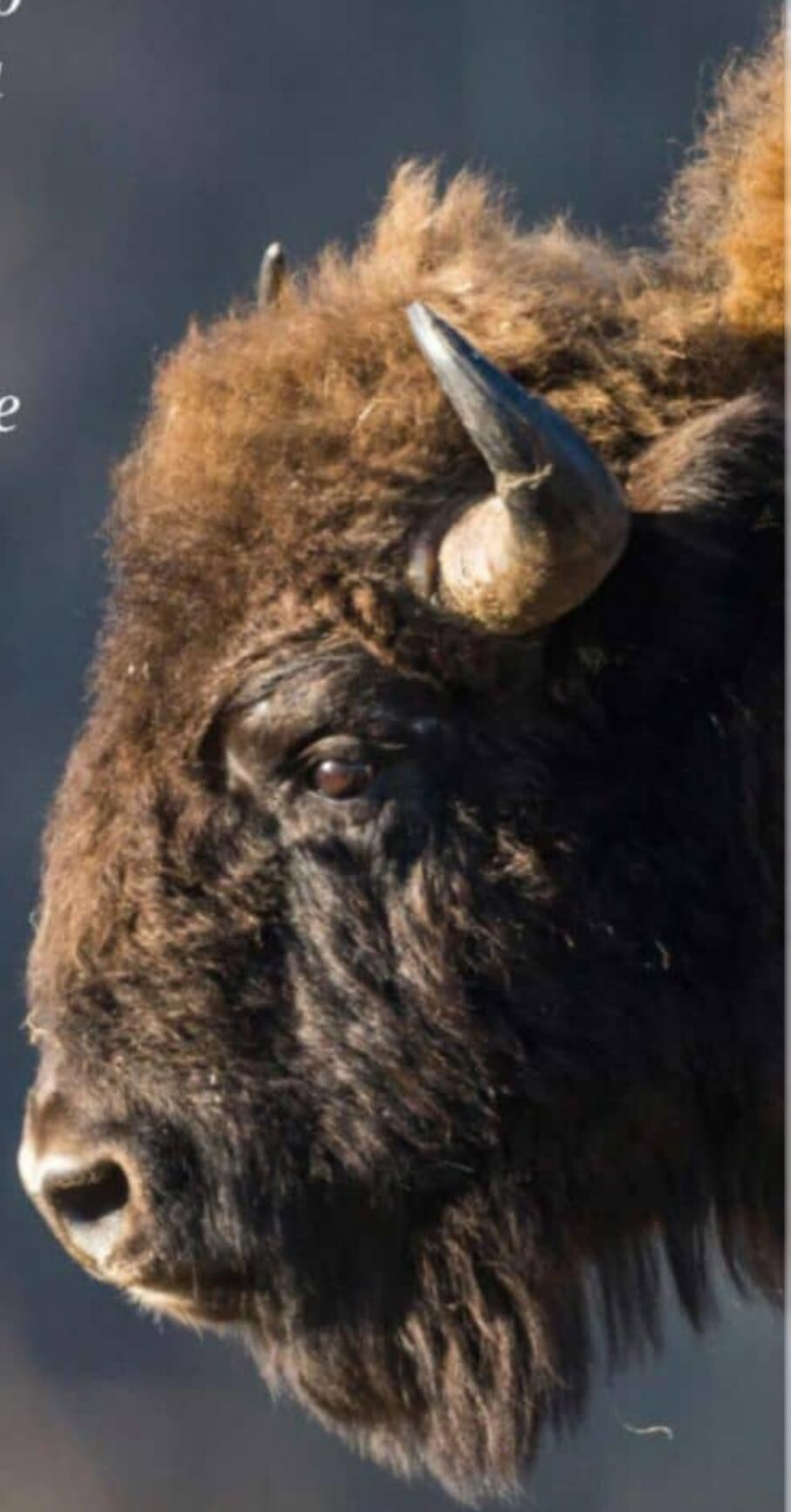
“Ver a Kris con Brandon me llena el corazón”, dice James. “Y tengo la oportunidad de querer a alguien, seamos sinceros, que no tiene a mucha gente que le quiera. Es diferente, pero nuestros hijos han aprendido que no le tratamos ni le queremos diferente”.

Todos los años, Kris Armstrong debe renovar su documentación de tutela, con pruebas de que se compromete a seguir cuidando de Brandon. Siempre incluye una foto de su familia ampliada y fotos de cosas que han hecho juntos. Todos los años se renueva la tutela.

“Amo a dos hombres”, dice Kris. “Mi corazón es lo bastante grande para ello”. 💎

La caza furtiva llevó al mamífero terrestre más grande de Europa hasta su extinción a principios del siglo XX. Pero ahora está reapareciendo en bosques de Polonia, bajo la atenta mirada de un apasionado investigador

Patrick Sénécals
EXTRACTO *de Libération*



El rey de los bosques



Una mañana de otoño en el pueblo polaco de Bialowieza. En la calle principal, la pálida luz de las farolas alumbra las preciosas casas de madera tan típicas de Podlaquia, una región al este de Polonia en la frontera con Bielorrusia.

En la esquina de una iglesia ortodoxa de piedra roja, a las afueras del Instituto de Biología de los Mamíferos, unos faros surgen de la oscuridad. Se acerca un coche que lleva pintada la cabeza de un búfalo. A bordo van el investigador Rafal Kowalczyk y, al volante, Tomasz Kamiński, su colega.

Subimos al vehículo, que sale del pueblo y circula a poca velocidad por los prados que bordean el bosque. Rafal Kowalczyk está acostumbrado a este tipo de expediciones de madrugada. “No me importa levantarme a las 3 o las 4 de la mañana, sobre todo porque el alba es un espectáculo maravilloso”. Y tiene mucha razón porque el paisaje va apareciendo poco a poco a medida que sale el sol. La espesa niebla que envuelve el bosque va adquiriendo una tonalidad anaranjada.

Rafal Kowalczyk recorre los alrededores con la mirada. De repente, en un prado, entre los almiarres que han dejado los campesinos, surge una silueta entre la niebla. “¿Lo ves? Es un macho”, susurra. Las cuernos de las hembras suelen ser menos imponentes. Es posible que haya una manada por aquí.

El ejemplar estaba demasiado lejos para poder observarlo con claridad. La

búsqueda continúa mientras avanzamos entre campos a lo largo de sinuosos senderos forestales. Ahora el sol brilla por encima de las copas de los árboles. De repente, el investigador se detiene: “¡Mira allí! Hay unas 20 sombras a 100 metros”. El vehículo se detiene y Rafal Kowalczyk se acerca. Lleva botas de goma y una cámara al hombro. La manada se escabulle inmediatamente en dirección al bosque, presumiblemente para rumiar lo que han comido. Se oye el crujido de las ramas bajo su peso que rompe el silencio de la llanura. “Algunos días son así”, se lamenta Rafal Kowalczyk. Habrá que esperar un poco más para encontrar un bisonte.

UNA FUERZA INTIMIDATORIA

Pero lo cierto es que en Bialowieza el bisonte está por todas partes. A veces va solo y otras en manada. Aparece inmóvil en las llanuras, haciendo gala de una fuerza bruta y majestuosa con sus cuernos puntiagudos, su pelaje marrón, sus hombros intimidantes y su largo pelo con greñas. Está ahí, como una sombra oculta en el bosque, mi-



rándote fijamente con sus ojos negros. A veces, en el recodo del camino, hay señales que advierten su presencia. ¿Qué sería de Białowieża sin lo que aquí se conoce como el “Rey de los Bosques”? Se trata del último bosque primario en llanura de Europa con 150.000 hectáreas de vegetación salvaje declaradas Patrimonio de la Humanidad

Rafał Kowalczyk, profesor de la Academia Polaca de Ciencias, ha vivido y trabajado en el bosque de Białowieża durante casi 30 años.

por la Unesco. Es el más antiguo y extenso de la docena de santuarios que hay en el continente.

Y es aquí donde vive el emblema de la región. Protegido bajo la cubierta del bosque, en el corazón de esta flora de 12.000 años, entre un maravilloso caos de musgo, setas y árboles macizos.

Rafał Kowalczyk, de 55 años, es profesor del Instituto de Biología de Mamíferos de la Academia Polaca de Ciencias, y sin duda el que mejor conoce las sutilezas de la “reliquia” que es el bisonte europeo, descendiente de una megafauna prácticamente extinguida. Si en el siglo XVI se imponía pena de muerte a quien matara un bisonte (el privilegio solo era para la realeza), la Primera Guerra Mundial y la caza furtiva diezmaron la especie a

principios del siglo XX.

En el invierno de 1919, Białowieża perdió su último bisonte. Pero cuatro años después, resurgió la esperanza gracias al zoólogo Jan Sztolcman, ecologista de su época y fundador de la Sociedad Internacional para la Protección del Bisonte. Y fue en Zwierzyniec (“parque de animales” en polaco), un

En Bialowieza viven
actualmente más de
1.500 bisontes.



pueblo en el corazón del bosque, donde en 1929 se reincorporaron en un recinto de madera varios ejemplares procedentes de reservas europeas.

En un momento en que la biodiversidad disminuye en todo el planeta, la historia de esta reaparición representa una pequeña victoria. Hoy viven más de 1.500 bisontes en el bosque de Bialowieza, en comparación a los escasos 200 que había hace 50 años. Y algo más de la mitad están en la parte polaca.

Así es como se salvó de la extinción el mamífero terrestre más grande de

Europa que ahora es uno de los favoritos de los turistas. Además, se ha convertido en una herramienta de marketing, estampada en algunas conocidas botellas de vodka y cerveza.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN

Al principio, nada predestinaba a Rafal Kowalczyk a convertirse en un experto en bisontes. A los 18 años, como estudiante de silvicultura, fue por primera vez al bosque de Bialowieza. Y fue amor a primera vista. El bosque, “muy

RAFAŁ KOWALCZYK

diferente” de los monocultivos de árboles que estaba acostumbrado a estudiar, le fascinó. Había encontrado una vocación y quiso “trabajar más con animales”. Como aspirante a biólogo, dedicó sus primeras investigaciones a lince y lobos. En 2004, tres años después de terminar su doctorado sobre tejones, el director del Instituto de Biología de Mamíferos le pidió que estudiara los bisontes. Pero Rafal Kowalczyk tenía dudas: “Hace 50 años que se estudiaba a este animal. Así que no sabía si podía aportar algo nuevo”. Sin embargo, su trabajo revolucionó nuestra comprensión del bison europeo.

manada, fotografiarla, evaluar su estado y recoger muestras de estiércol.

En este prado, húmedo por el rocío, donde las ortigas llegan a los muslos, el olor de ese estiércol nos dice que acaban de pasar por aquí. “En el bosque de Bialowieza, los bisontes defecan hasta ocho veces al día, lo que equivale a cuatro millones de excrementos al año entre todos los animales”, dice sonriendo Rafal Kowalczyk. Ese estiércol permite que las especies vegetales se dispersen por mucho sitios.

“Los bisontes pueden desplazarse hasta 15 kilómetros al día, así que las semillas de las plantas que hay en sus heces quedan esparcidas a mucha dis-

«EN MODO ATAQUE, LOS BISONTES SUELEN CORRER Y LUEGO SE DETIENEN DE PRONTO ANTE LA PERSONA»

Su equipo y él acuñaron el concepto de “especie refugiada” para el bison de Bialowieza. Unida a la intensificación de la actividad humana, la transformación de las estepas en masa forestal tras la última glaciación obligó al bison europeo a buscar cobijo en los bosques. Este descubrimiento ha cambiado la forma de comprender la política de conservación del bison.

Va por su sexto estudio desde que empezó a investigar. Su próximo proyecto evaluará la influencia de la calidad de la dieta en el rendimiento reproductivo de los bisontes. Y para conseguirlo hay que documentar cada

tancia”. El animal tiene un “hocico ancho que le permite dar grandes bocados, con dientes adaptados para triturar alimentos que contienen grandes cantidades de fibra y sílice”. No es muy exigente y puede comer “hasta 300 especies diferentes de plantas”.

Más adelante se ven grandes huellas en el suelo, como si hubieran removido la tierra con mucha fuerza. “Revolcarse en la tierra es su técnica para relajarse”, explica el biólogo. “Les gustan las zonas arenosas y frotarse contra ellas les ayuda a eliminar parásitos. Pero durante la época más tensa del celo, los bisontes también se revuelcan de la misma

forma cuando ven a otro macho, o incluso a un ser humano. Así que es mejor no acercarse demasiado”.

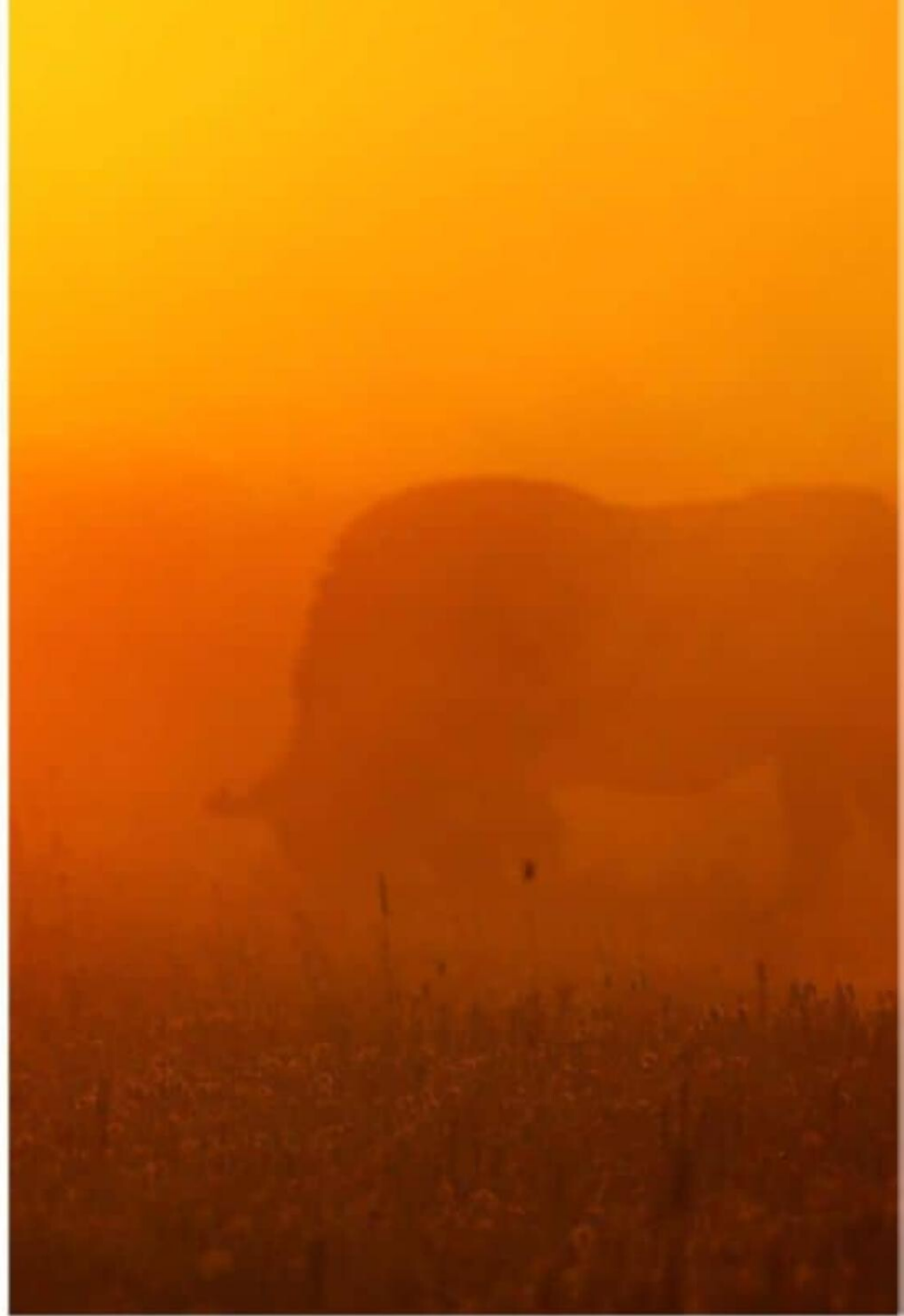
Rafal Kowalczyk sabe un par de cosas al respecto, ya que una vez se enfrentó a un bisonte furioso, aunque salió ileso. Justo cuando el macho embestía, tuvo la suerte de poder refugiarse en un agujero cavado por un jabalí. “Se detuvo a cuatro metros de mí. A menudo, cuando los bisontes se ponen en modo de ataque, se limitan a correr, antes de detenerse de repente delante de la persona. Sin embargo, no hay que pasar por alto el peligro que representan los bisontes, que pueden galopar a 60 kilómetros por hora. En los últimos 30 años se han registrado 45 ataques de bisontes. “Ha habido heridos, pero afortunadamente nadie ha muerto. En el 85% de los casos se habían acercado demasiado al bisonte, o incluso lo habían molestado”.

“SIGAMOS SUS HUELLAS”

Como un centinela, Rafal Kowalczyk no duda en alzar la voz cuando se ataca la biodiversidad. En 2017, denunció un proyecto de tala de bosques en Białowieża, iniciado por el gobierno nacional-conservador de Ley y Justicia (PiS). Al final, el gobierno se vio obligado a abandonar las motosierras por las amenazas de sanciones por parte de la Comisión Europea. La era del PiS, que comenzó en 2015, también marcó el fin de las reuniones en el ministerio para “discutir la gestión de los bisontes”. Un

año más tarde, Rafal Kowalczyk fue despedido del Consejo de Estado para la Protección de la Naturaleza. Por no hablar de la gestión del parque nacional de Białowieża, que también cayó bajo el paraguas del PiS.

Sin embargo, ahora se han hecho progresos. De vuelta a su despacho, Rafal Kowalczyk mira las estadísticas: el 80% de los bisontes mueren ahora por causas naturales, mientras que el 20% son sacrificados. “Hace 20 años era al revés. Incluso se podía cazarlos si se metían en los prados”. Ahora la población acepta con menos resistencia las recomendaciones científicas. Y el interés de los polacos por la conservación de la naturaleza se ha disparado. “Hace 30 años, en Białowieża había más pro-





Hay dos especies de bisonte en el mundo, el americano y el europeo. Este último, el *bison bonasus*, es el mamífero terrestre más grande del continente europeo (aquí en Bialowieza a primera hora de la mañana).

babilidades de cruzarse con un lobo que con un turista. Hoy se los ve en bicicleta, con mapas, en las zonas más remotas del bosque. Han comprendido que este bosque tiene una riqueza como en ningún otro lugar de Europa.

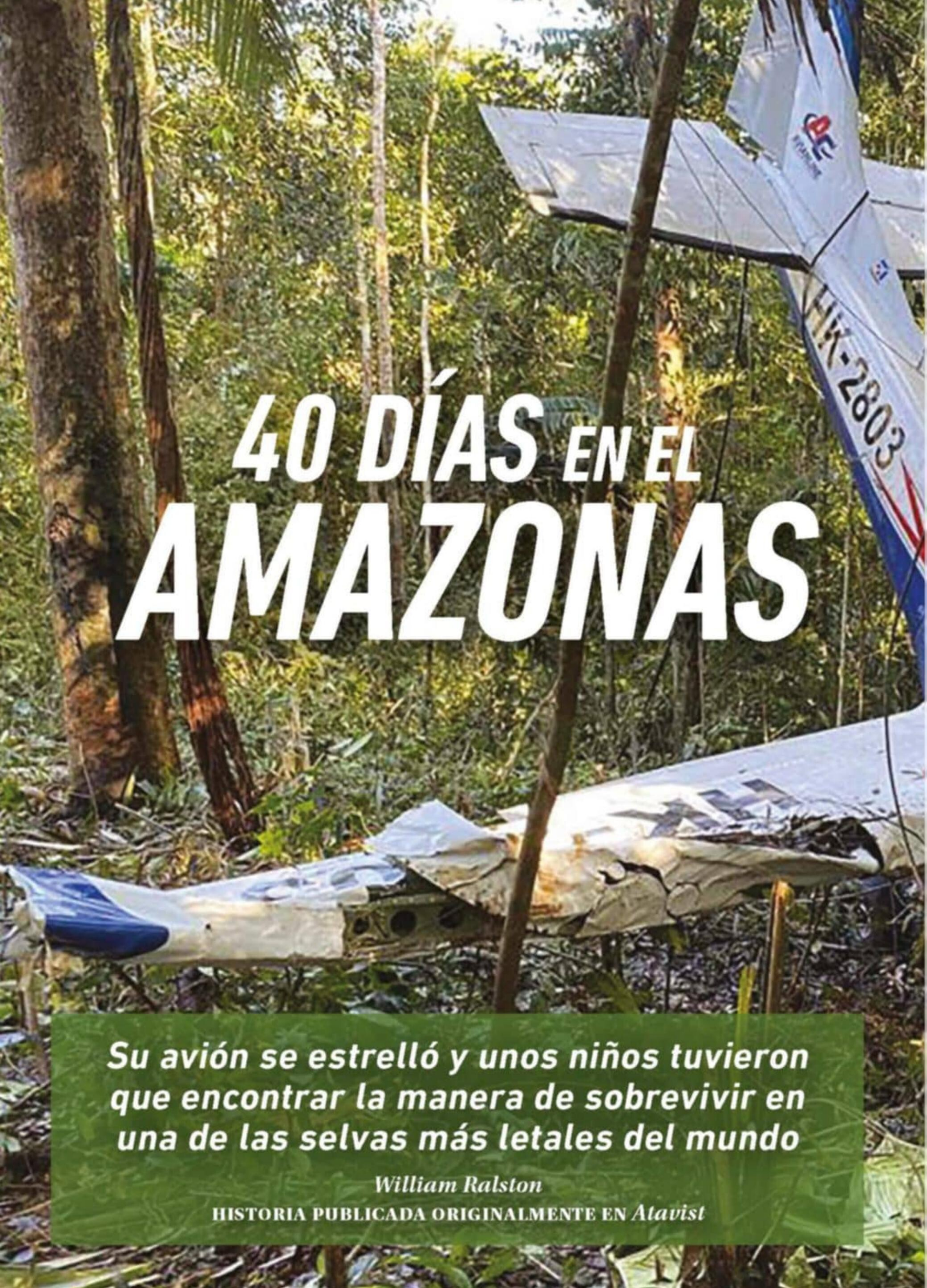
A finales de noviembre de 2023, nos reunimos al amanecer con Rafal Kowalczyk en un bosque nevado de Bialowieza. Desde nuestra última visita, toda Polonia ha cambiado. Unas semanas antes, a mediados de octubre, los polacos eligieron una coalición proeuropea, pasando página a ocho años de nacional-populismo.

Entre los ecologistas, la esperanza es acabar para siempre con la obsesión de PiS por domesticar la naturaleza. Aquella mañana, en medio de un frío in-

tenso, tuvimos suerte. Y probablemente fue porque, a medida que se acerca el invierno, los bisontes se aventuran con más frecuencia en espacios abiertos en busca de alimento.

Las huellas de pezuñas cruzan el camino cubierto de nieve. “Sigamos sus huellas”.

Y, al final de un camino forestal, aparecen como de la nada. Una manada de varias docenas de animales, tal vez 80, agrupados, silenciosos. Permanecen inmóviles, casi curiosos y un poco recelosos. En el centro de estas imponentes masas hay siluetas más pequeñas. Son crías de bisonte de meses. De repente, sin previo aviso, la manada corre al galope levantando la nieve en torbellinos por toda la llanura. ❄️



40 DÍAS EN EL AMAZONAS

***Su avión se estrelló y unos niños tuvieron
que encontrar la manera de sobrevivir en
una de las selvas más letales del mundo***

William Ralston

HISTORIA PUBLICADA ORIGINALMENTE EN *Atavist*



Hernando Murcia era el tipo de piloto que realizaba rutas que otros no se atreverían. Trabajaba para Avianline Charters, una de las compañías de taxis aéreos que transporta pasajeros a través de la región amazónica de Colombia, una enorme extensión de selva tropical oscura, densa y traicionera. No hay carreteras ni aeropuertos comerciales. Los ríos serpenteantes tienen fuertes corrientes y están llenos de depredadores, incluidas pirañas y anacondas. Por sus orillas merodean jaguares.

Grupos de rebeldes violentos y traficantes de drogas se esconden en la región, pero la mayoría de las personas que viven en el Amazonas son indígenas que dependen de los vuelos fletados para llegar al mundo exterior. Las pistas de aterrizaje son una simple llanura entre la espesa vegetación, y la mayoría de los aviones de hélice en las rutas del Amazonas son tan antiguos que no cuentan con dispositivos de seguridad modernos. Se pilota con el instinto de la experiencia porque el área está plagada de puntos ciegos por radio. A Murcia no le importaba nada de eso. A sus 55 años, llevaba haciendo ese trabajo más de 30 años. En 2017, logró hacer un aterrizaje de emergencia en una carretera sin terminar, salvando la vida de los pasajeros.

En abril de 2023, aceptó pilotar un vuelo desde la ciudad amazónica de Araracuara a San José del Guaviare, a unos 200 kilómetros al norte. Llegó a Araracuara la noche anterior, y a la hora de acostarse llamó a su mujer para decirle que la quería y pedirle que le diera un abrazo a sus hijas.

A primera hora del día siguiente, 1 de mayo, dio unos sorbos al café, tomó unos huevos revueltos y plátano, y se dirigió al avión. Llevó a cabo la inspección previa al vuelo en el Cessna azul y blanco de 1982, con matrícula HK2803. Se suponía que el vuelo era para transportar empresarios, pero antes del despegue, miembros del Ejército colombiano en Araracuara le dijeron que en su lugar tenía que evacuar a una familia

indígena amenazada por un grupo local.

Mientras la familia se metía en la parte trasera del Cessna, un líder local llamado Hermán Mendoza subió al avión y se situó frente a Murcia: iba a acompañar a los pasajeros.

Murcia añadió los nombres de todos los pasajeros en el manifiesto de vuelo, lo transmitió por radio al control de



EN UNA OCASIÓN LOGRÓ ATERRIZAR DE EMERGENCIA EN UNA CARRETERA SIN TERMINAR.

tráfico aéreo colombiano, y revolucionó el motor. Justo antes de las 7 de la mañana, despegó hacia cielos despejados con un viento ligero. Solo 30 minutos después, cuando el Cessna se acercaba a la zona de Caquetá, uno de los rincones más densos, húmedos y remotos del Amazonas, el motor falló.

“Mayday, mayday, 2803” llamó por radio. “Voy a buscar un claro”.

El Cessna ya no volaba, planeaba. Necesitaba un claro donde poder aterrizar para que los equipos de rescate pudieran encontrarlo. Pero en el Amazonas, esos claros son escasos. Murcia decidió dirigirse al agua. “Veo un río a la derecha,” dijo por radio. “Estamos a

166 kilómetros de San José. Vamos a caer al agua”.

Estas fueron las últimas palabras que el control de tráfico aéreo escuchó. Momentos después, el radar registró al Cessna virando bruscamente a la derecha. Luego, alrededor de las 7:50 horas, desapareció en el verde infinito.

DESAPARECIDOS

La noticia de la desaparición se extendió rápidamente. En Bogotá, el Servicio de Búsqueda y Rescate de la Autoridad Colombiana de Aviación Civil revisó las últimas coordenadas del avión y calculó la distancia máxima que podría haber recorrido planeando antes del accidente. Se trataba de una zona amplia para una misión de rescate.

A las 8:15 de la mañana, las autoridades recogieron una señal de socorro del transmisor de localización de emergencia del avión (ELT). El ELT también transmitiría datos aproximados del GPS cada 12 horas hasta que su batería muriera, lo que sucedería transcurridos dos días. El Cessna parecía estar en un área de unas 1,5 millas cuadradas, cerca de una comunidad llamada Cachiporro, a orillas del río Apaporis. Tal vez fuera ahí donde Murcia había intentado aterrizar en el agua.

Con los peligros propios del Amazonas, se consideraba demasiado arriesgado enviar a cualquier persona a pie, por lo que enviaron aviones de vigilancia de la fuerza aérea para buscar restos o supervivientes. Mientras, las familias

de los pasajeros y tripulantes del HK2803 recibieron la noticia de que sus seres queridos estaban desaparecidos. La mujer de Murcia rezó para que su marido estuviera vivo y apagó la televisión. El accidente estaba generando titulares, y ella no quería escuchar especulaciones. La familia que volaba con Murcia estaba formada por una mujer llamada Magdalena Mucutuy Valencia, de 34 años, sus hijas Lesly, Soleiny y Cristin (de 13, 9 y 1 años respectivamente), y su hijo Tien, de 4.

Para Magdalena, la selva siempre había sido su casa. Miembro de la tribu Witoto, creció a las afueras de Araraucara, un lugar tan remoto que la electricidad proviene de generadores de gas o paneles solares, y el móvil solo tiene cobertura en la pista de aterrizaje. La carretera más cercana está a días de distancia a través de la selva tropical.

Su madre, Fátima Valencia, una anciana del pueblo, inculcó a sus 10 hijos una profunda reverencia por la selva. Según la creencia indígena, todo en el Amazonas —ríos, plantas, animales— está imbuido de un espíritu poderoso. Algunos son buenos, y otros, conocidos como duendes, son malévolos. Estos últimos acechan en las sombras, tratando de llevar a los niños por mal camino y quitarles la voz para que no puedan gritar. Los Witoto afirman estar en comunión con los espíritus de la selva a través de rituales chamánicos.

Valencia también enseñó a sus hijos los usos prácticos de la jungla. Era un lugar de sustento, bueno para la reco-



Indígenas esperando para subirse a un helicóptero en una base militar de Calamar (Colombia), el martes 23 de mayo de 2023, para ayudar en la búsqueda.

FERNANDO VERGARA/AP/SIPA

lección de frutas silvestres. Su madre le había enseñado qué plantas eran seguras para los humanos. Las lecciones se transmitieron a la siguiente generación. Cuando Magdalena creció, se casó con un guardabosques cuyo padre era jefe de una aldea. Tuvieron cuatro hijos; las dos más pequeñas eran Lesly y Soleiny. Lesly, que había heredado el pelo castaño y los ojos marrones de su madre, era una atleta natural y le encantaba la pesca. La niña pasaba

horas estudiando los sonidos de los pájaros y aprendiendo los nombres de los árboles y las frutas.

Cuando el matrimonio de Magdalena terminó 12 años más tarde, ella y sus dos hijas pequeñas, Lesly y Soleiny, volvieron a Araracuara con los padres de Magdalena. Era un lugar en constante cambio. Los cárteles de la cocaína operaban en la selva y a veces reclutaban a niños locales para que participaran en la producción de drogas. Se

creía que un grupo rebelde llamado Frente Carolina Ramírez estaba utilizando Araracuara como punto de transferencia para los envíos de cocaína con destino a Brasil. La zona también atraía a mineros que buscaban explotar reservas de oro del Amazonas.

Magdalena encontró trabajo en una mina ilegal, donde conoció a Manuel Ranoque. A sus 26 años, Ranoque, bajo de estatura y de complexión fuerte no tenía buena reputación: algunas personas lo consideraban un matón que bebía demasiado. Fátima no aprobaba la relación de su hija. Pero Magdalena se enamoró de él, y se mudaron a la reserva indígena de Puerto Sábalo, a la

casa de Ranoque. Magdalena dio a luz a Tien en 2018 y a Cristin en 2022.

En abril de 2023, Ranoque abandonó repentinamente Puerto Sábalo en dirección a Bogotá. Se puso en contacto con Magdalena y le dijo que el Frente Carolina Ramírez lo había amenazado, y le pidió a ella y a los niños que se unieran a él; les dijo que también estaban en peligro. Así que Magdalena reunió sus pertenencias y a sus hijos y, sin decírselo a sus padres, regresó a Araracuara, donde encontró una casita donde quedarse junto a la pista de aterrizaje con la esperanza de volar a Bogotá. Cada día rogaba a los soldados colombianos que la llevaran a ella y a los niños en un

avión. Finalmente consiguieron asientos en el HK2803. Ranoque se reuniría con su familia en San José del Guaviare, e irían por carretera a Bogotá.

El 1 de mayo, después de instalarse en el avión, Magdalena envió un mensaje a



Ranoque: “Salimos ya”. Mientras escribía, acunó a Cristin en su regazo.

A TRAVÉS DE LA SELVA

Los padres de Magdalena se sorprendieron al saber que su hija y sus nietos viajaban en el vuelo estrellado. Cuando Ranoque se enteró, se dirigió a Cachiporro. Pensaba ir a pie a la selva para encontrarlos, muertos o vivos.

Otros miembros de la familia y amigos estaban deseando comenzar la búsqueda. En Araracuara, la familia de Mendoza comenzó a reunir a un grupo. La primera persona a la que llamaron fue Henry Guerrero, de 56 años, líder de los Witoto de pelo negro despeinado y bigote canoso. Se comprometió a liderar un equipo de cinco personas.

Avianline también organizó búsquedas terrestres, pero el grupo se perdió. Se toparon en la selva con la casa de un hombre llamado Dumar, que dirigía una operación de cocaína desde su cabaña de madera. Se convirtió en una sede informal para los equipos de búsqueda liderados por civiles: Ranoque llegó por fin, al igual que Edwin Paky, experto en búsquedas en selvas tropicales de 36 años y representante de la Organización de Pueblos Indígenas de la Amazonía Colombiana (OPIAC). El hermano de Mendoza y otros voluntarios de Araracuara llegaron también.

Se pusieron de acuerdo para trabajar juntos, y un día, mientras fumaban un cigarrillo en la orilla del río, Dumar les dio información que había dudado en

compartir por temor a llamar la atención sobre su negocio sin desearlo. La mañana del accidente, había visto al HK2083 volar sobre su cabaña, dirigiéndose hacia el este a una altitud de unos cientos de metros.

Al día siguiente, cuando los primeros rayos de sol iluminaban la selva, Ranoque, Paky, Guerrero y otros voluntarios indígenas comenzaron a blandir sus machetes, abriéndose paso a través de la vegetación en la dirección en la que Dumar había visto pasar el avión.

PREPARADOS PARA LOS REBELDES

La fuerza aérea había visto una columna de humo, pero no parecía ser el lugar del accidente. Aun así, los pilotos lanzaron raciones de comida empaquetada. El encargado de dirigir la misión terrestre fue Pedro Sánchez, jefe del Comando Conjunto de Operaciones Especiales (CCOES) de Colombia. Estos soldados normalmente realizan operaciones peligrosas como la captura de terroristas y narcotraficantes, no misiones de rescate. Pero era la única unidad militar capaz de manejar el terreno del Amazonas y sus peligros.

Sánchez redactó un plan de búsqueda. Su punto de partida sería el lugar donde habían divisado el humo: tal vez fuera un incendio provocado por los supervivientes del accidente. En la mañana del 6 de mayo, tres helicópteros Black Hawk surcaron el cielo de Cachiporro. En el interior había solda-

dos armados con rifles M4 y granadas de mano —tenían que estar preparados para los rebeldes— gafas de visión nocturna y teléfonos vía satélite. Dos grupos, Dragon4 y Destructor1, descendieron en rapel por la selva a un par de millas de distancia uno del otro en la sección norte del área de búsqueda de



SABÍAN QUE UN NIÑO QUE SOBREVIVIERA EN EL AMAZONAS MÁS DE UNA SEMANA SERÍA UN MILAGRO.

6,5 kilómetros cuadrados que Sánchez y su equipo habían mapeado y dividido en 100 cuadrantes.

Los comandos CCOES peinarían cada sección a pie siguiendo un patrón detallado de triángulos y zigzags. Planeaban trabajar hacia el sur, con la esperanza de encontrarse con cualquier superviviente en el camino. Un tercer grupo de once comandos, un equipo llamado Ares3, fue enviado a orillas del río Apaporis. Los acompañaba un perro de búsqueda y rescate, un pastor belga llamado Wilson.

Cuadrante por cuadrante, los soldados de los CCOES hicieron un minucioso trabajo en una parte de la selva que probablemente nunca había sido pisada por humanos. Trabajaban desde

las 6 de la mañana hasta el anochecer, caminando hasta casi diez kilómetros diarios y comunicándose por signos para no alertar a ningún rebelde. La lluvia era prácticamente constante, y los monos les lanzaban comida.

El grupo Destructor1 encontró el origen del humo detectado por la fuerza aérea, pero no había nadie. Las raciones de alimentos permanecían intactas. Más tarde se enteraron de que el incendio lo había originado el grupo de búsqueda de Avianline antes de encontrar la cabaña de Dumar, por una mala coordinación entre las fuerzas de rescate militares y civiles.

Valencia y otros familiares presionaron a Sánchez para que incluyera a buscadores indígenas en su operativo. “Sabemos cómo movernos por la selva y entender los espíritus de cada territorio”, dijo Valencia. Pero Sánchez se resistió; le preocupaba que carecieran de entrenamiento militar y que no siguieran las órdenes.

La desconfianza era mutua. Gran parte de la violencia de Colombia entre las fuerzas estatales y los grupos armados se ha producido en zonas rurales pobres, donde muchos indígenas se veían obligados a huir de sus hogares y quedaban en el fuego cruzado. No tenían la sensación de que los militares estuvieran allí para protegerlos.

Transcurridos nueve días y después de cientos de kilómetros de caminata, los comandos del CCOES estaban cansados y no habían encontrado ninguna pista. Sabían que sería un milagro que



Voluntarios indígenas en el aeropuerto de San José del Guaviare.

una persona, especialmente un niño, saliera con vida de un accidente así y sobreviviera más de una semana en el Amazonas. Aun así, los equipos de CCOES siguieron adelante.

A primera hora del 15 de mayo, el sargento Wilmar Miranda, de Dragon4, vio algo rosa en medio del follaje: Un biberón. Los soldados hicieron una foto y se la enviaron a Valencia. Inmediatamente lo reconoció.

Los inspectores militares podrían haber considerado que eran restos del avión accidentado pero se dieron

cuenta de que había agua que no procedía de un grifo, sino de la selva. Y como Cristin no andaba todavía, alguien debía haberle llenado el biberón. Eso significaba que al menos dos personas habían sobrevivido al accidente.

Unas horas después de encontrar el biberón, Miranda sintió una gran alegría al contemplar algunas frutas silvestres con marcas de mordeduras humanas recientes. Miró alrededor en busca de huellas. Pero la implacable lluvia de la selva lo había borrado todo.

OPERACIÓN ESPERANZA

Varios kilómetros al sur de donde el CCOES trabajaba, los grupos de rescate civiles no estaban teniendo mucha suerte. Dadas sus habilidades como explorador en la selva, Edwin Paky era el líder de facto de los voluntarios indígenas pero cada vez se sentía más angustiado. El grupo se estaba quedando sin suministros. Paky pensó que quizás había llegado el momento de dar marcha atrás. Pero más tarde, el 15 de mayo, un buscador vio algo azul entre los árboles. Al principio pensaron que era una casa, pero a medida que se acercaban se dieron cuenta de que era un avión. El avión.

El HK2803 estaba con el morro hacia abajo y el fuselaje sobresaliendo del suelo. Informaron al grupo Dragon4, y cuando el avión fue izado con un cabestrante, encontraron tres cuerpos: los de Magdalena, Murcia y Mendoza.

En el suelo junto al avión había esparcidas bolsas y ropa. El capitán Ender Montiel, líder del Dragon4, que anteriormente se había mostrado escéptico con respecto a la idea de que hubiera algún superviviente, se dio ahora cuenta de que probablemente los niños habían sobrevivido. Sin embargo y casi con toda certeza, habrían visto morir allí mismo a su madre o se la habían encontrado muerta y luego, se habían adentrado en la selva para valerse por sí mismos. Montiel se imaginó a sus propios hijos en esa misma situación e intentó contener las lágrimas.

Ranoque lloró junto al avión, imaginando el miedo y la angustia de sus hijos mientras el avión caía en picado. Pero estaba convencido de que estaban vivos. Una de sus hermanas se perdió en la selva y fue encontrada a salvo un mes después. Y los hijos de Magdalena sabían mejor que la mayoría cómo valerse por sí mismos en ese terreno.

Cuando Valencia se enteró de que sus nietos probablemente habían sobrevivido, se le pasaron por la cabeza imágenes de todas las cosas que podrían haber herido o matado a los niños en los días siguientes al accidente como jaguares, serpientes o duendes. “La selva no nos pertenece”, dijo. Y los niños podrían estar heridos, por lo que la probabilidad de contraer una infección era también una amenaza real a tener en cuenta.

Desde su posición al frente de los equipos de CCOES, Sánchez estimó que si los niños seguían vivos, tendrían otros tres días, quizás cuatro para seguir buscándolos. Era hora de llevar a cabo una labor de búsqueda y rescate sin precedentes: La Operación Esperanza. Se trajeron más tropas y perros. Los aviones sobrevolaban a baja altura, lanzando comida, encendedores y folletos impresos con consejos de supervivencia. Los pilotos escudriñaban el paisaje con prismáticos, buscando señales de vida.

Sánchez pensó que los niños podrían haber oído o incluso visto a los soldados y podrían haberse asustado al ver a extraños armados. Sugirió a Valencia

que grabara un mensaje diciéndoles que estaban a salvo, y reprodujo su mensaje desde el altavoz de un helicóptero. “Os lo ruego, mantened la calma”, sonó la voz de Valencia en la selva. “El ejército os está buscando.”

El 17 de mayo, dos soldados del grupo Destructor¹ vieron a un grupo de hombres en la selva y apuntaron con las armas. Si eran rebeldes o narcotra-



**LOS SOLDADOS
EMPEZARON A
APRENDER DE LOS
INDÍGENAS CÓMO BEBER
AGUA DE LAS RAÍCES.**

ficantes, seguramente habría violencia. Pero eran los buscadores indígenas, Ranoque entre ellos. Pidió un teléfono vía satélite, por lo que el capitán Juan Felipe Montoya, líder del grupo, los llevó hasta el campamento.

Montoya se quedó sorprendido al ver a quién llamaba Ranoque: a un adivino. En Colombia, los videntes son populares y predicen desde el resultado de las elecciones hasta el de los eventos deportivos. El adivino dijo a Ranoque que avanzara unos 250 metros hacia el oeste desde su ubicación, donde encontraría un sendero que le conduciría a los niños. Montoya era escéptico, pero cuando Ranoque y

los buscadores indígenas emprendieron su camino, decidió que no podía hacer daño alguno si enviaba a algunos de sus hombres. Poco tiempo después, el grupo volvió con noticias: habían encontrado huellas.

Montoya apenas podía creerlo, y decidió seguir trabajando con los voluntarios. Pronto hubo más novedades: el equipo Dragon⁴ de Montiel también encontró huellas recientes. Los niños tenían que estar cerca. La mala noticia del día fue que Wilson, el perro que acompañaba a los soldados de Ares³, había mordido su propio collar y había huido a la selva.

Sánchez estaba frustrado. Había señales de que los niños estaban vivos, pero sus hombres aún no los habían encontrado. El 19 de mayo, reunió más tropas y revisó los patrones de búsqueda. Sin embargo, se preguntaba si la orientación indígena, aunque fuera contraria a su formación, podría ayudar a localizar a los niños. Valencia había dicho que un duende debía haber capturado a los niños, así que Sánchez le preguntó a una mujer indígena que conocía, qué se podía hacer al respecto. Le dijo a Sánchez que llevara cuatro botellas de aguardiente a orillas del Apaporis a medianoche y las dispusiera en forma de cruz. Esto atraería al duende, que se emborracharía y liberaría a los niños. Sánchez envió la orden a Montiel, que estaba desconcertado. Como católico, no creía en tales cosas. Aun así, hizo lo que le dijeron.



El ritual no dio resultados, pero marcó el inicio de la colaboración entre militares e indígenas. Los soldados comenzaron a aprender de sus homólogos indígenas cosas como beber agua de las raíces de los árboles y construir refugios de hojas de palma.

Con el apoyo del presidente Petro, Sánchez colaboró con Giovani Yule, figura indígena respetada a nivel nacional, para reunir a otros voluntarios. Uno de ellos era Eliecer Muñoz, agricultor de 49 años y miembro de la Guardia Indígena, una red de voluntarios que protegen el territorio tribal de la violencia y la destrucción ambiental. En 2001, su hermano y su padre habían desaparecido. Asumió que habían sido secuestrados por un grupo armado, y

pasó años buscándolos. Deseaba ayudar, pero también escéptico; los soldados nunca podrían entender o ver realmente los espíritus de la selva.

Otro voluntario fue José Rubio, un chamán de 55 años. Alto, guapo y de mirada fría, “El Tigre” era consultado a menudo cuando los indígenas se perdían en la selva. Había ayudado a encontrar a la hermana de Ranoque cuando desapareció. Pero odiaba las armas, y se alejó de los soldados.

Para el 24 de mayo, 92 voluntarios indígenas se habían unido a los 113 soldados. Los dividieron en una docena de unidades mixtas, y algunas fueron dirigidas por un voluntario. Las estrategias militares no parecían funcionar; ¿por qué no probar las espirituales?



En la inmensidad de la selva colombiana, entre Cachiporro y San José del Guaviare.

A Muñoz y a Rubio los pusieron con los hombres de Montoya en el grupo Destructor¹. Muñoz se dirigió al lugar del accidente y llevó a cabo un ritual de limpieza, quemando hierba, cedro y salvia para asegurar a la Madre Tierra que solo estaban allí para reclamar lo que era suyo. Pidió que se protegiera a los buscadores de todos los animales peligrosos. También pidió que mejorara el tiempo. Durante los tres días siguientes no llovió.

Los hombres comenzaron a encontrar nuevas pistas: pañales, zapatillas de deporte, huellas de niño con lo que parecía un perro a su lado. El 26 de mayo, el día que Cristin cumplía un año, le cantaron “Cumpleaños feliz”, allá donde estuviera.

Mayo dio paso a junio. Para entonces, algunos de los comandos de Sánchez habían caminado más de 1.600 kilómetros. Intentaron nuevas tácticas: Marcaron las áreas de búsqueda con cinta amarilla, esperando que los niños la vieran y se quedaran allí. Colgaron silbatos de la cinta y pusieron un altavoz con la voz de Valencia.

A primera hora de la mañana del 9 de junio, Rubio decidió recurrir al yagé para ayudar a encontrar a los niños. Es un poderoso brebaje psicoactivo comúnmente conocido como ayahuasca que, según la creencia de los Witoto, permite el acceso a la sabiduría antigua que puede resolver problemas complejos. En sus visiones, conoció a los niños y al duende que estaba con

ellos. El duende acordó devolverlos con la condición de que se lanzara un hechizo sobre los buscadores.

Mientras, varios voluntarios indígenas mostraron síntomas similares a la gripe, como dolores y fiebre. Rubio estaba seguro de que el ritual había funcionado, y dijo a los buscadores que encontrarían a los niños ese día.

Al salir el sol, Muñoz y otros tres voluntarios se pusieron en marcha con renovada convicción. A primera hora de la tarde, se encontraron con una tortuga de patas rojas, señal de buena suerte: si una persona encuentra este tipo de tortuga mientras caza, se le concede un deseo, siempre que la criatura sea liberada después. Muñoz recogió la tortuga de 50 centímetros.

Muñoz se ató la tortuga a la espalda, y continuaron la búsqueda. Pensaron dar marcha atrás al atardecer, pero confiaron en las palabras de Rubio: encontrarían a los niños ese día.

Diez minutos más tarde llegaron a un claro, y uno de los miembros del grupo indicó a los demás que se quedarán quietos: había oído algo. Momentos más tarde se oyó de nuevo el sonido. Era el débil pero inconfundible gemido de un bebé.

EXACTAMENTE 40 DÍAS

Cuando los voluntarios divisaron a Lesly y a Soleiny en el bosque, habían pasado exactamente 40 días desde que alguien las hubiera visto por última vez. Ordóñez corrió hacia ellas. “¿Dónde

está tu hermano pequeño?”, preguntó Muñoz. Lesly señaló un refugio improvisado. Dentro, Tien, de cinco años, estaba tumbado en el suelo. “Mi mamá está muerta”, dijo con lágrimas.

Los niños estaban tremendamente delgados y llenos de rasguños y picaduras de insectos. Lloraron y trataron de alejarse. Muñoz intentó calmarlos, hablando en Witoto. Tenía salchichas y mandioca, pero temía que les hiciera daño. Les dio agua en su lugar.

La noche caía rápidamente, y tardarían horas en volver al campamento. Muñoz liberó a la tortuga —había hecho su trabajo— y cada hombre cargó a un niño a la espalda.

Una hora después, comenzó a preocuparse pensando que los niños no sobrevivirían a menos que comieran. Se detuvo y les dio comida, rezando para que no les hiciera daño. Una hora después, llegaron al campamento.

Los envolvieron en mantas térmicas y los revisaron. Con signos de agotamiento severo y deshidratación, probablemente no habrían sobrevivido un día más.

Cuando Ranoque vio a los niños comenzó a llorar. “La vida me daba una segunda oportunidad”, dijo.

Entonces el sargento cogió la radio y repitió la palabra clave para una operación exitosa, la que todos llevaban tanto tiempo esperando escuchar: “Milagro, milagro, milagro”.

Sánchez lloró de alegría cuando escuchó las palabras. Verificó las coordenadas: a casi 5 kilómetros del lugar

del accidente. Los equipos de rescate habían pasado a metros de ellos, probablemente más de una vez.

Trasladaron a los niños a Bogotá para que recibieran atención médica. En rueda de prensa convocada apresuradamente, el presidente Petro atribuyó el éxito a la colaboración poco común entre las comunidades militares y las indígenas en el rescate. “Hoy



“TENGO HAMBRE, MUCHA HAMBRE”, DIJO LESLY. LES DABA MIEDO DARLES COMIDA AL VERLOS DESNUTRIDOS.

se muestra un camino diferente para Colombia”, dijo más tarde. “Creo que este es el verdadero camino de la paz”.

Cuando Sánchez visitó a los niños a la mañana siguiente de su llegada a la capital, todos dormían, excepto Lesly. “Eres valiente”, le dijo. La abrazó. Lesly no hablaba. Pero estaban vivos.

Valencia se sintió abrumada cuando visitó a los niños. “Al verlos en ese estado, sufriendo, agotados, desnutridos, llenos de piojos y espinas, se me rompió el corazón”, dijo.

A los medios no se les permitió ver a los niños ni hablar con ellos, y en el momento de escribir esta crónica sigue siendo así. Pero transmitieron a fami-

liares y amigos (entrevistados para esta historia), los detalles de su supervivencia. Cuando el avión comenzó a caer en picado el 1 de mayo, Magdalena dijo a sus hijos que se sujetaran fuerte. Cuando golpeó el follaje, Lesly se golpeó la cabeza y perdió el conocimiento. Al volver en sí, Cristin gritaba en brazos de su madre. Pero Magdalena estaba inmóvil.

Lesly se desabrochó el cinturón de seguridad y cogió a Cristin. Usó un pañal para la sangre que brotaba de su cabeza. El olor a combustible inundaba las fosas nasales. Había restos por todas partes. Lesly vio que Mendoza y Murcia también estaban muertos, pero Soleiny y Tien estaban ilesos.

Con Cristin en brazos, Lesly sacó a Soleiny y Tien del avión. Construyó un campamento donde esperar el rescate, colgando una toalla y una mosquitera para refugiarse de la lluvia y los insectos. Tien seguía preguntando cuándo se despertaría su madre. A Lesly le preocupaba que su hermano fuera demasiado pequeño para comprenderlo, así que dijo que no lo sabía.

Nadie vino a por ellos, y Lesly sabía que pronto llegarían los depredadores, atraídos por los cadáveres. Así que recogió ropa de Magdalena, un poco de mandioca (harina de yuca), zumo, refresco y dulces. Cogió unas tijeras, un botiquín de primeros auxilios, pañales y un biberón. Luego llevó a sus hermanos hacia el oeste, guiándose por el sol.

Mientras caminaban, recogía agua de lluvia en una botella de refresco. Los



El 9 de junio de 2023, soldados e indígenas posan para una foto con los cuatro niños que sobrevivieron al accidente aéreo en la selva colombiana durante 40 días.

niños comían *juan soco*, parecida a la fruta de la pasión, y semillas de palma. Lesly masticaba las duras y le daba la pulpa a Tien y Cristin. También le daba a Cristin agua mezclada con mandioca.

Se mudaban cada pocos días y se refugiaban de la lluvia en los troncos de los árboles. Era agotador. Lesly y Soleiny se turnaban llevando a Cristin. Una vez, Lesly tuvo que matar a una serpiente venenosa con un palo. Estaba desesperada por encontrar una salida,

pero finalmente se desorientó. Sánchez más tarde estimó que los niños habían caminado alrededor de 24 kilómetros, pero no en una sola dirección.

Cuando necesitaban descansar, Lesly hacía un refugio con las ramas que cortaba con tijeras y ataba con gomas para el pelo. Cuando perdió las tijeras, tuvo que hacerlo con los dientes. Los niños encontraron uno de los paquetes lanzados al aire, pero se pasaban la mayor parte del tiempo ham-

brientos y por la noche tenían frío. Cuando sus hermanos lloraban de dolor, Lesly solo podía buscar comida o envolverlos en un trozo de tela sucia.

A pesar de las dificultades, Lesly no tenía miedo, hasta que escuchó la voz de su abuela. Se oía muy fuerte, y no sabía de dónde venía. A veces escuchaba soldados, pero Lesly no confiaba en los hombres que llevaban armas: su madre le había dicho que el Frente Carolina Ramírez estaba amenazando a la familia. Así que los niños se escondieron. Lesly le tapaba la boca al bebé para amortiguar sus gritos.

A mediados de mayo, cuando iba perdiendo fuerzas, apareció un perro. Se quedó con ellos durante varios días antes de desvanecerse de nuevo en la selva: los niños sintieron que los protegía. Más tarde, en el hospital, usando lápices, Lesly dibujó al perro bajo un árbol junto a un río, agitando su pata mientras un pájaro amarillo volaba sobre su cabeza. Soleiny también dibujó al perro. En ambas imágenes el animal era negro y marrón, con orejas puntiagudas. Para los militares se parecía a Wilson. Se convirtió en un héroe.

El agotamiento finalmente fue excesivo. Yacían acurrucados, preparándose para morir, dentro de otro refugio que Lesly había hecho. Estaba tan agotada que incluso le costaba respirar. Sin embargo, cuando escuchó pasos, tuvo miedo y permaneció en silencio. Soleiny y Tien también lo hicieron. Si Cristin no se hubiera quejado, los niños nunca habrían sido encontrados.

MÁS FUERTES CADA DÍA

Pocas cosas han unido tanto a la población colombiana como la Operación Esperanza. El presidente Petro, progresista, e Iván Duque, su predecesor conservador, tuitearon para celebrarlo. Incluso el Frente Carolina Ramírez emitió una declaración excepcional para celebrarlo. Petro invitó a los rescatadores militares e indígenas al palacio presidencial para concederles unos premios. El Gobierno ha creado un fondo para que los niños puedan gestionar el dinero por contar su historia.

Lesly, Soleiny, Tien y Cristin fueron dados de alta en el hospital el 14 de julio y se encuentran bajo tutela de los servicios de protección de menores hasta que se resuelva la lucha por su custodia entre Valencia y Ranoque. Dicen que los niños están más fuertes cada día. Cristin ha empezado a caminar. A Tien le gusta jugar con los Legos. Soleiny y Lesly reciben educación a distancia.

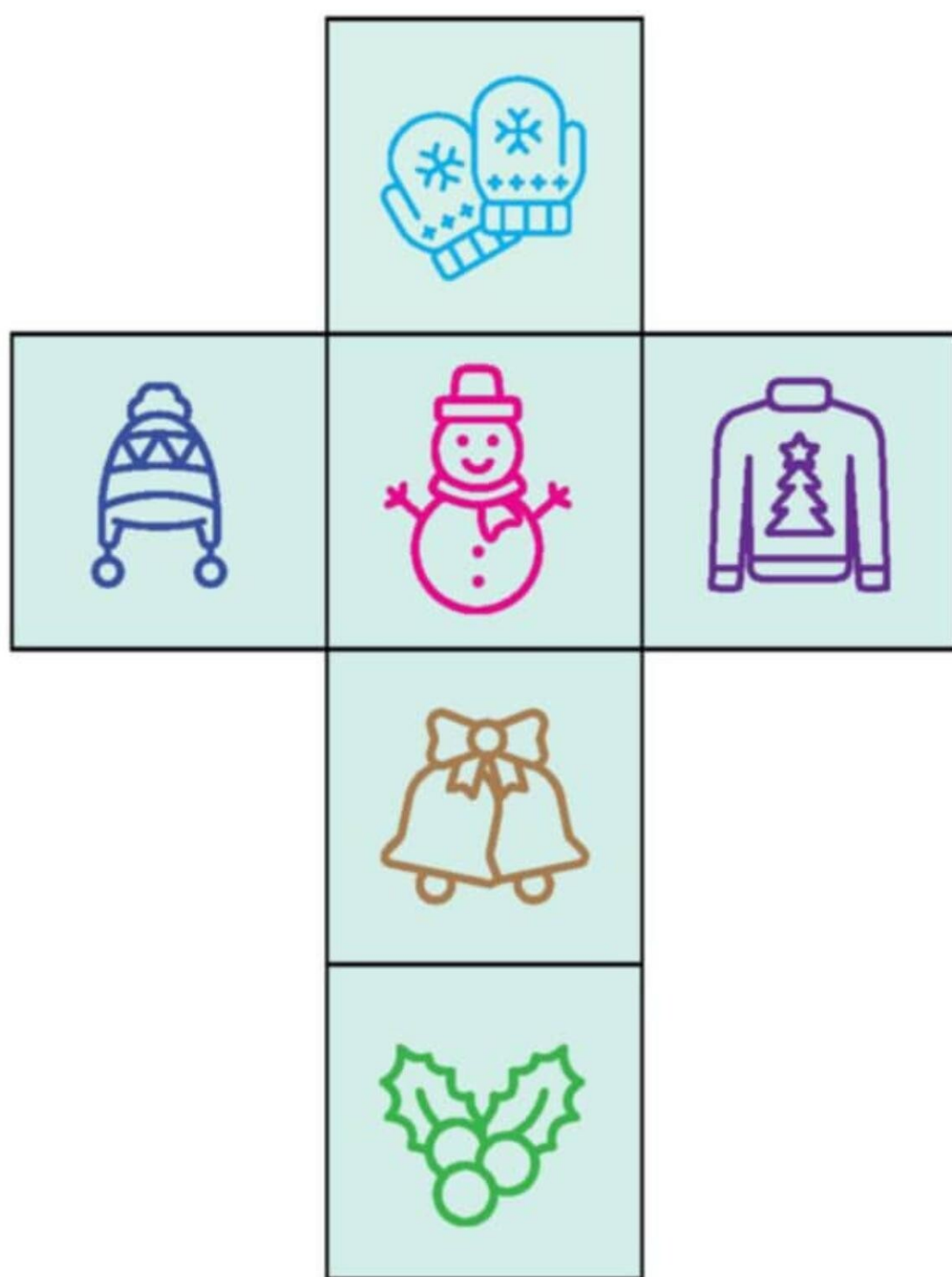
Sánchez los visitó esa Navidad y luego dijo que están en buenas manos, pero echan de menos el Amazonas.

Valencia cree que, cuando la madre de los niños murió, la naturaleza llenó el vacío sosteniéndolos y protegiéndolos hasta el momento en que fueron liberados del duende que los había capturado. Independientemente de quien obtenga la custodia, los niños probablemente volverán al Amazonas. La selva será para siempre su hogar como lo fue para Magdalena. 

ROMPECABEZAS

Cubitos de hielo

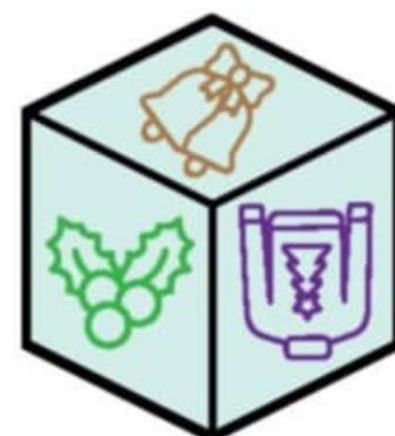
MEDIO ¿Qué vista (A, B o C) muestra cómo se verá la imagen desplegada de la foto una vez que esté doblada en forma de cubo?



A

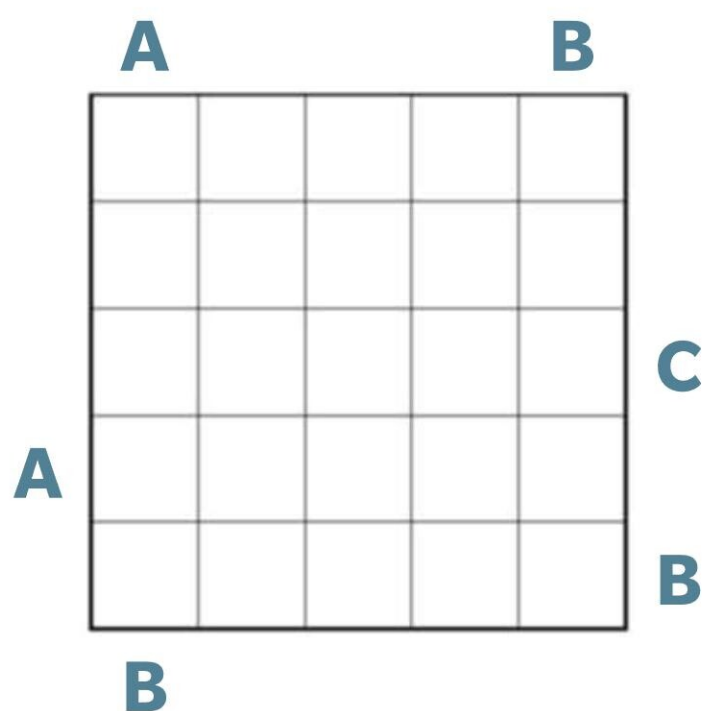


B



C





El primero en llegar

DIFÍCIL Coloca las letras A, B y C en esta cuadrícula de manera que cada letra aparezca exactamente una vez en cada fila y columna, y los otros dos casilleros de cada fila y columna queden en blanco. Cada letra fuera de la cuadrícula indica la letra que aparece primero en su respectiva fila o columna (leyendo desde el borde de la cuadrícula más cercano a la letra y saltando cualquier casilla en blanco). ¿Puedes completarlo?

Aguinaldo de fin de año

MEDIO Diana quiere dar propinas en efectivo por un total de 200 euros a las siguientes personas:

- ◆ A los que le recogen la basura (son dos).
- ◆ A su instructor de gimnasia.
- ◆ Al camarero que la atiende habitualmente en su restaurante favorito.
- ◆ A su niñera.

Teniendo en cuenta las siguientes pistas, calcula qué cantidad de dinero le dará a cada persona:

- Diana dará a cada uno de los que le recogen la basura la misma propina. Juntos, recibirán más que la niñera. Individualmente, cada uno recibirá menos.
- Ninguna persona recibirá la mitad del total o más como propina.
- La propina del camarero será el doble de las propinas de los que le recogen la basura juntos.
- Cuando Diana sacó los 200 euros del banco, recibió todos los billetes iguales.

Travesuras navideñas

DIFÍCIL Es Navidad y su tío quiere que se esfuerce para ganarse su regalo. Coloca tres cajas delante y explica que las afirmaciones que se muestran en cada caja son o todas verdaderas o todas falsas (nunca una combinación de ambas) y que hay al menos una caja con afirmaciones verdaderas y una caja con afirmaciones falsas. Únicamente puede abrir una de las cajas. Si se trata de aquella que contiene su regalo de Navidad, puede quedárselo. ¿Qué caja debe abrir?



La caja verde está vacía. La caja roja tiene un trozo de carbón.



Las afirmaciones de la caja azul son falsas. El trozo de carbón está en la caja verde.



Tu regalo está en esta caja. El trozo de carbón y tu regalo se encuentran en cajas diferentes.

como fuera de la misma caja). Entonces la caja roja debe ser falsa, lo que significa que la caja azul es verdadera. Por lo tanto, la caja verde está vacía y la caja roja contiene el carbón. En la caja verde dice que su regalo se encuentra dentro, lo que no puede ser verdad, por lo que la caja verde es falsa y su regalo se encuentra en la misma caja que el carbón, es decir, la caja roja.

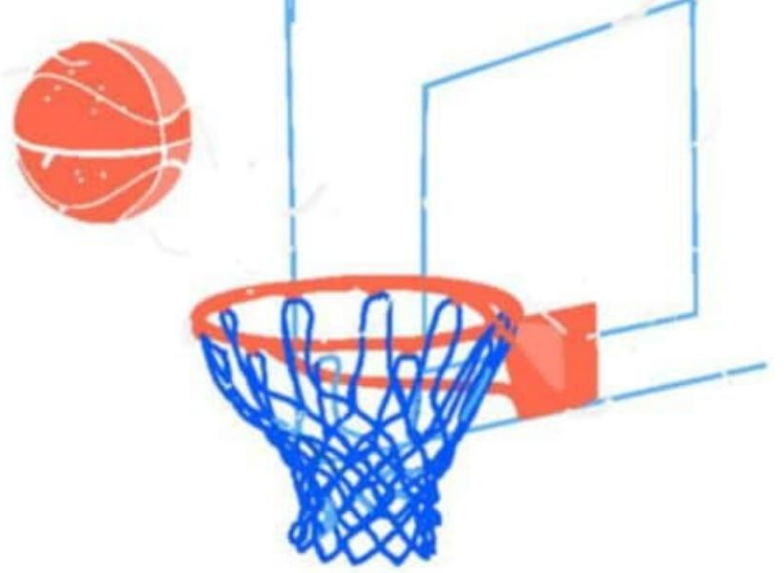
instructor de gimnasia y 30 a la niñera. **Travesuras navideñas** La caja roja. Si la caja roja es verdadera, el carbón está en la caja verde. La caja verde entonces no puede ser verdadera (ya que eso significaría que su regalo se encuentra tanto dentro de la caja verde como fuera de la caja verde) y no puede ser falsa (ya que eso significaría que su regalo se encuentra tanto dentro de la caja verde como fuera de la caja verde).

Cubitos de hielo B.
El primero en llegar

A		C		
C	B			
A				
C	A			
	C	B	A	

Aguinaldo fin de año Diana dará 20 euros a cada basurero, 80 al camarero, 50 a su

SOLUCIONES



1. La vacuna de la viruela fue una de las primeras en desarrollarse y fue clave para erradicar la enfermedad. ¿Quién es considerado el “padre de la vacunación” por este avance?

- A) Louis Pasteur
- B) Edward Jenner
- C) Alexander Fleming
- D) Robert Koch

2. La cordillera de los Alpes atraviesa varios países en Europa. ¿Cuál de estos países NO tiene parte de los Alpes?

- A) Suiza
- B) Austria
- C) Eslovenia
- D) Bélgica

3. En la historia del baloncesto, ¿quién es el jugador que estableció el récord de más puntos anotados en un solo partido de la NBA, con 100 puntos en 1962?

- A) Michael Jordan
- B) Wilt Chamberlain
- C) Kareem Abdul-Jabbar
- D) Kobe Bryant

4. La famosa “Mona Lisa” de Leonardo da Vinci es uno de los cuadros más conocidos del mundo. ¿En qué museo se exhibe esta obra?

- A) Museo del Prado
- B) Museo del Louvre

- C) Museo de Arte Moderno
- D) Galería Uffizi

5. “Orgullo y prejuicio” es una de las novelas más icónicas de la literatura inglesa. ¿Quién es el autor de esta obra clásica que explora temas de amor y sociedad en la Inglaterra del siglo XIX?

- A) Charlotte Brontë
- B) Mary Shelley
- C) Jane Austen
- D) Emily Brontë

6. ¿En qué país se encuentran las Salinas Grandes, una extensa región de salares que se ha convertido en un destino turístico?

- A) Bolivia
- B) Argentina
- C) Brasil
- D) Perú

7. La Declaración de los Derechos Humanos es un documento fundamental que establece los derechos básicos de todos los seres humanos. ¿En qué año fue adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas?

- A) 1945
- B) 1948
- C) 1950
- D) 1963

8. René Descartes, filósofo francés, es famoso por su afirmación “Cogito, ergo sum” (Pienso, luego existo). ¿En qué obra presentó por primera vez esta idea?

- A) Discurso del método
- B) Meditaciones metafísicas
- C) Ética demostrada según el orden geométrico
- D) Crítica de la razón pura

9. Las estrellas fugaces son en realidad meteoroides que acceden a la atmósfera terrestre. ¿Cuál es el nombre del fenómeno en el que estos cuerpos espaciales se desintegran y brillan al entrar en la atmósfera?

- A) Meteorito
- B) Cometa
- C) Meteoro
- D) Asteroide

10. Pablo Picasso es considerado uno de los padres del cubismo. ¿Cuál es el nombre de la famosa obra en la que representó el bombardeo durante la Guerra Civil española?

- A) Las señoritas de Aviñón
- B) El sueño
- C) Guernica
- D) La persistencia de la memoria

11. La Torre de Pisa, famosa por su inclinación, es uno de los monumentos más icónicos de Italia. ¿En qué ciudad se encuentra situada?

- A) Florencia
- B) Venecia
- C) Pisa
- D) Roma

12. En la saga de películas “Star Wars”, ¿cuál es el nombre del planeta natal de Anakin y Luke Skywalker?

- A) Tatooine
- B) Endor
- C) Naboo
- D) Coruscant

13. En psicología, ¿qué término describe la incapacidad de recordar información personal importante?

- A) Amnesia retrograda
- B) Disociación
- C) Amnesia disociativa
- D) Esquizofrenia

14. ¿Cuál de los siguientes platos es originario de Perú y destaca por su sabor fresco y marinado en cítricos?

- A) Gazpacho
- B) Ceviche
- C) Ratatouille
- D) Pisto

15. La biodiversidad es esencial para el equilibrio de los ecosistemas. ¿Qué término describe una especie cuya desaparición afectaría gravemente al ecosistema donde habita?

- A) Especie invasora
- B) Especie clave
- C) Especie exótica
- D) Especie endémica

Respuestas: 1. b) Edward Jenner. 2. d) Bélgica. 3. b) Wilt Chamberlain. 4. b) Museo del Louvre. 5. c) Jane Austen. 6. b) Argentina. 7. b) 1948. 8. a) Discurso del método. 9. c) Meteoro. 10. c) Guernica. 11. c) Pisa. 12. a) Tatooine. 13. c) Amnesia disociativa. 14. b) Ceviche. 15. b) Especie clave.

VOCABULARIO



“AGUSTÍN. ¿Qué te parece que queremos hacer cuando hablamos?

ADEODATO. En principio se me ocurre que queremos enseñar o aprender.”

(San Agustín, *Sobre el maestro*, 1)

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

1. acaudalado **A** Caudaloso. **B** Rico.
C Atolondrado.

2. canónico **A** Que se ajusta a un modelo de perfección literaria o artística.
B Tipo de hojas de ensalada. **C** Relativo a los canónigos.

3. lúcido **A** Luminoso. **B** Que posee claridad mental y de expresión. **C** Matinal.

4. convulso **A** Alterado, excitado.
B De pulso rápido. **C** Amplio, extenso.

5. encomiable **A** Comestible.
B Enconado. **C** Digno de alabanza.

6. obtuso **A** Torpe, poco inteligente.
B (Dicho de una superficie) llano, plano.
C Procaz.

7. catártico **A** Tipo de éxtasis.
B Desordenado, sin normas.
C Que tiene efecto purificador.

8. adusto **A** Seco, severo, difícil.
B Triste, melancólico. **C** Apartado, alejado.

9. raudo **A** Rápido. **B** Caudaloso.
C Insensible.

10. coetáneo **A** Antiguo. **B** De moda.
C De la misma edad.

11. vacuo **A** Vago. **B** Violento.
C Vano, vacío.

12. propenso **A** Que vota con la corriente. **B** Que tiene tendencia a algo.
C Que tiene aversión a algo.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. acaudalado (B) Rico: “Se detiene con su habitual ironía en una pareja acaudalada de Nueva York”.

2. canónico (A) Que se ajusta a un modelo de perfección literaria o artística: “Muchos lectores le reconocerán por ser el autor de una novela canónica”.

3. lúcido (B) Que posee claridad mental y de expresión: “Esto no le impidió escribir lúcidos informes sobre las posibilidades y las no posibilidades de un país de segunda fila”.

4. convulso (A) Alterado, excitado: “...un barco cargado de confusos pasajeros dispuestos a navegar por un mar muy convulso”.

5. encomiable (C) Digno de alabanza: “Convirtió en moda efímera cualidades tan poco encomiables como la ostentación, el esnobismo o el sarcasmo”.

6. obtuso (A) Torpe, poco inteligente: “Hasta el no secesionista más obtuso sabe que es bueno”.

7. catártico (C) Que tiene efecto purificador: “Hay varios libros que tienen esta virtud catártica que sacude la conciencia”.

8. adusto (A) Seco, severo, difícil: “La lógica matemática es una disciplina mental extremadamente adusta”.

9. raudó (A) Rápido: “Hay una palabra que avanza rauda hacia la fama del lugar común”.

10. coetáneo (C) De la misma edad: “...víctima él también, como Thibaut Pinot, su coetáneo y compañero de pavor”.

11. vacuo (C) Vano, vacío: “No garantiza en modo alguno el vacuo y anhelado placer”.

12. propenso (B) Que tiene tendencia a algo: “Ella, mi abuela, era más propensa a la concisión del epigrama”.

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente



PRÓXIMO MES

Dietas detox

Suelen ser un propósito de Año Nuevo, pero la ciencia no las apoya.



Liderar el cambio climático

Lugares que lideran el abandono de la dependencia de combustibles fósiles.

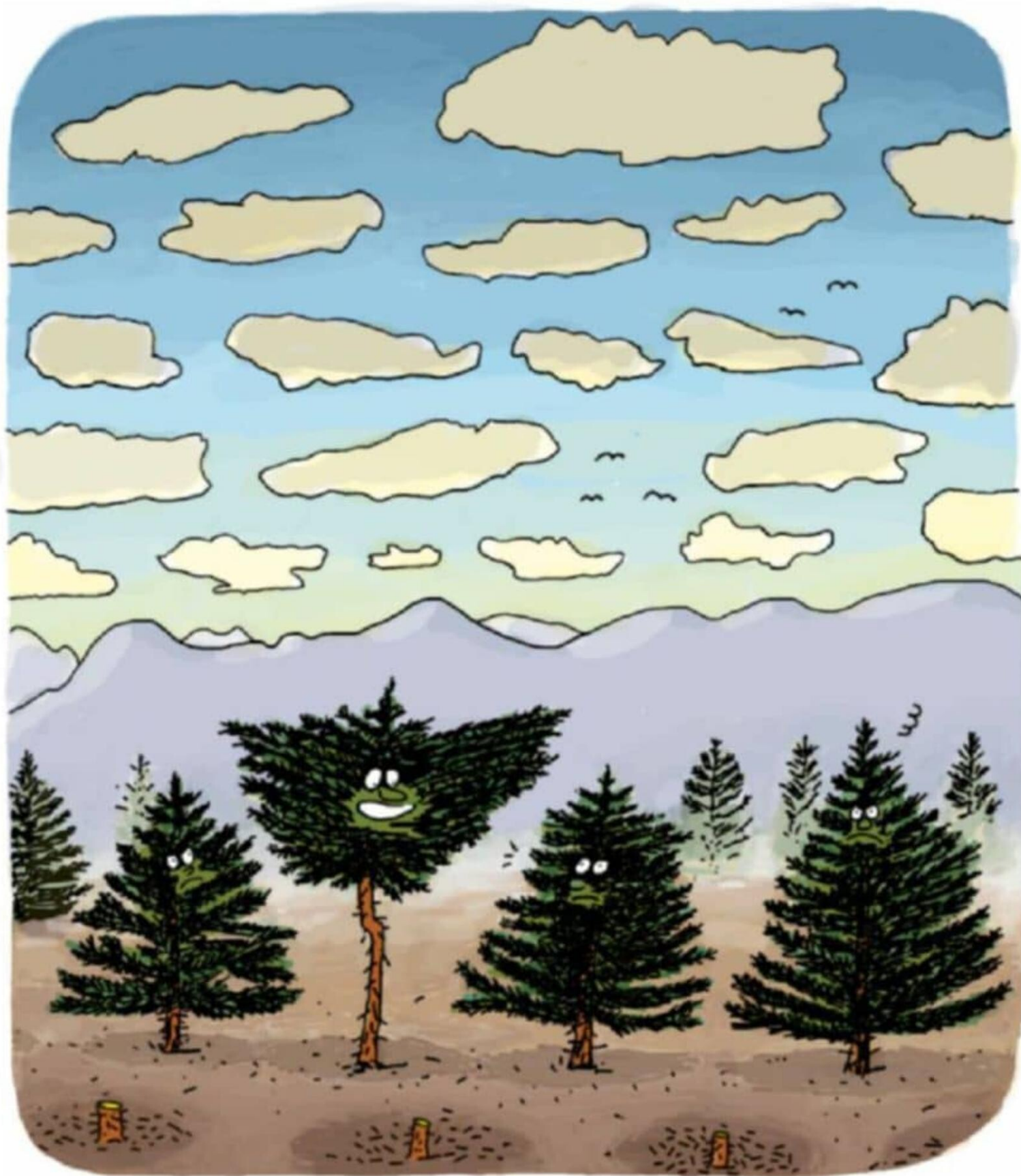
Conectar el mundo por el mar

El fondo submarino alberga kilómetros de cables para nuestras comunicaciones.

Milagro en las alturas

La paracaidista solo esperaba morir cuando su paracaídas no se abrió.

ÚLTIMA RISA



"Tienes muchas posibilidades de no acabar como un árbol de Navidad en algún salón creciendo de esa forma loca".

B E C K

Los Zapatos Anti-Fatiga 100% saludables

¡El mejor regalo
para mis pies!

ZAPATOS

ELEGANCE
Confort



**SUPERLIGEROS
Y FLEXIBLES**

**¡Olvidará que los
lleva puestos!**



**INTERIOR DE PIEL
AUTÉNTICA**

**Garantía de
confort Térmico**



**ADAPTABLES Y
FÁCILES DE PONER**

**Cierre de velcro
y horma extra-ancha**



ANTIDESLIZANTES

**Suela adaptable
al pavimento**



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com



INTERIOR
PIEL
AUTÉNTICA

Color marrón
Interior de Piel Auténtica
Plantilla de Memory Foam
Suela antideslizante
Tallas: 40 a 45

¡NOVEDAD!

**¡Disfrute de los beneficios de las
PLANTILLAS de auténtico MEMORY FOAM!**



✓ Efecto
"anticansancio"

✓ Reducen el
impacto en espalda
y articulaciones

Pruebe los zapatos más cómodos de su vida

Disfrute de la última revolución en calzado saludable con **Elegance Confort**, los zapatos diseñados para cuidar de sus pies sin renunciar a la elegancia.

Su Plantilla de Memory Foam se adapta al pie y reduce el impacto en las articulaciones y zona lumbar al caminar.

Su diseño flexible y ligero, con horma extra-ancha y cierre de

velcro, ofrece un ajuste perfecto sin presión ni roce. Y su interior de Piel Auténtica transpirable garantiza el máximo confort.

Además, su elegante color marrón clásico combina con todo.

Son perfectos para quienes sufren molestias en los pies o espalda, sobrepeso, movilidad reducida... y para quienes buscan comodidad las 24 horas del día... ¡regáleselos!

**Solicítelos hoy mismo
por sólo 39€**

(más 4,95€ por gastos de envío)

llamando al teléfono

902 107 902

**Y recibirá un REGALO
SORPRESA**



Oferta válida solo para Península,
Baleares y Canarias

EX82



FOTO: CARTEL DE LA PELÍCULA "QUÉ BELLO ES VIVIR" © 1946 RKO RADIO PICTURES INC.



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.